Bảng calo thực phẩm để in · 1.053 thực phẩm trong 100 g, dạng PDF

Trong 100 g. Đ, B, C: đạm, chất béo và carb tính bằng gam. Cột cuối: một khẩu phần thường dùng và lượng calo của nó.

Rau củ và nấm

THỰC PHẨM	KCAL	Đ	B	C	KHẨU PHẦN THƯỜNG DÙNG, KCAL
Atisô	**47**	3,3	0,1	5,1	1 cái · 120 g **56**
Bắp cải trắng, sống	**25**	1,3	0,1	3,3	100 g **25**
Bắp cải muối chua (sauerkraut)	**19**	0,9	0,1	1,4	100 g **19**
Bắp cải Savoy	**27**	2	0,1	3	100 g **27**
Bắp cải tím	**31**	1,4	0,2	5,3	100 g **31**
Bí đỏ sống	**26**	1	0,1	6	200 g **52**
Bí hồ lô (butternut)	**45**	1	0,1	9,7	150 g **68**
Bí mì sợi	**31**	0,6	0,6	5,4	150 g **47**
Bí ngòi sống	**17**	1,2	0,3	2,1	150 g **26**
Cà chua	**18**	0,9	0,2	2,7	1 cái · 120 g **22**
Cà chua bi	**18**	0,9	0,2	2,7	1 cái · 15 g **3**
Cà chua phơi khô	**213**	5,1	14,1	17,5	30 g **64**
Cà rốt sống	**41**	0,9	0,2	6,8	1 cái · 80 g **33**
Cà tím sống	**25**	1	0,2	2,9	1 cái · 300 g **75**
Cải bẹ xanh	**27**	2,9	0,4	1,5	50 g **14**
Cải Brussels sống	**43**	3,4	0,3	5,2	120 g **52**
Cải cầu vồng (cải Thụy Sĩ)	**19**	1,8	0,2	2,1	80 g **15**
Cải lá collard	**32**	3	0,6	1,4	80 g **26**
Cải rapini (broccoli rabe)	**22**	3,2	0,5	0,1	100 g **22**
Cải thảo	**16**	1,2	0,2	2	100 g **16**
Cải thìa	**13**	1,5	0,2	1,2	100 g **13**
Cải xoăn (kale)	**35**	2,9	1,5	0,3	60 g **21**
Cải xoong	**11**	2,3	0,1	0,8	30 g **3**
Cần tây	**14**	0,7	0,2	1,4	1 cái · 40 g **6**
Cỏ xạ hương	**101**	5,6	1,7	10,4	3 g **3**
Củ cải đỏ	**16**	0,7	0,1	1,8	1 cái · 10 g **2**
Củ cải Thụy Điển (rutabaga)	**37**	1,1	0,2	6,3	100 g **37**
Củ cải trắng	**18**	0,6	0,1	2,5	100 g **18**
Củ cải tròn (turnip) củ cải tròn (turnip, sống)	**28**	0,9	0,1	4,6	100 g **28**
Củ cải vàng (parsnip) sống	**75**	1,2	0,3	13,1	80 g **60**
Củ cần tây sống	**42**	1,5	0,3	7,4	100 g **42**
Củ cúc vu (Jerusalem artichoke)	**73**	2	0	15,8	100 g **73**
Củ dền sống	**43**	1,6	0,2	6,8	1 cái · 200 g **86**
Củ đậu	**38**	0,7	0,1	3,9	100 g **38**
Củ hũ dừa (đóng hộp)	**28**	2,5	0,6	2,2	80 g **22**
Củ thì là (fennel)	**31**	1,2	0,2	4,2	100 g **31**
Dưa chuột (dưa leo)	**15**	0,7	0,1	3,1	1 cái · 120 g **18**
Đại hoàng (rhubarb)	**21**	0,9	0,2	2,7	100 g **21**
Đậu bắp	**33**	1,9	0,2	4,3	100 g **33**
Đậu cô ve (đậu que) sống	**31**	1,8	0,2	4,3	150 g **47**
Đậu Hà Lan sống	**81**	5,4	0,4	8,8	80 g **65**
Đậu Hà Lan ngọt (snap peas)	**42**	2,8	0,2	5	80 g **34**
Đậu nành Nhật (edamame)	**121**	11,9	5,2	3,7	100 g **121**
Đậu tằm (đậu fava)	**72**	5,6	0,6	7,5	100 g **72**
Giá đỗ	**30**	3	0,2	4,1	50 g **15**
Gừng	**80**	1,8	0,8	15,8	10 g **8**
Hành lá	**32**	1,8	0,2	4,7	20 g **6**
Hành tây	**40**	1,1	0,1	7,6	50 g **20**
Hành tím	**72**	2,5	0,1	13,6	1 cái · 25 g **18**
Húng quế	**23**	3,1	0,6	1,1	5 g **1**
Hương thảo	**131**	3,3	5,9	6,6	3 g **4**
Khoai lang	**86**	1,6	0,1	17	200 g **172**
Khoai lang nướng	**90**	2	0,1	17,4	1 cái · 150 g **135**
Khoai môn (sống)	**112**	1,5	0,2	22,4	100 g **112**
Khoai mỡ (yam)	**118**	1,5	0,2	23,8	150 g **177**
Khoai tây sống	**77**	2	0,1	14,9	1 cái · 150 g **116**
Khoai tây áp chảo	**170**	2,8	8	20,4	200 g **340**
Khoai tây chiên	**312**	3,4	15	39,2	120 g **374**
Khoai tây nghiền	**106**	2	4,2	13,5	200 g **212**
Kim chi	**15**	1,1	0,5	0,8	100 g **15**
Konjac (khoai nưa)	**5**	0,1	0	0,1	100 g **5**
Lá bạc hà	**44**	3,3	0,7	1,6	5 g **2**
Lá hẹ	**30**	3,3	0,7	1,9	10 g **3**
Măng tây sống	**20**	2,2	0,1	1,8	100 g **20**
Măng tre	**19**	1,7	0,4	1,8	50 g **10**
Mùi tây (ngò tây)	**36**	3	0,8	3	10 g **4**
Nấm bụng dê (morel)	**31**	3,1	0,6	2,3	100 g **31**
Nấm đùi gà	**31**	2,8	0,4	2,9	100 g **31**
Nấm hương (shiitake)	**34**	2,2	0,5	4,3	100 g **34**
Nấm kim châm	**37**	2,7	0,3	5,1	80 g **30**
Nấm mật ong	**37**	3,2	0,7	2,9	100 g **37**
Nấm mồng gà sống	**32**	1,5	0,5	3,1	100 g **32**
Nấm mỡ sống	**22**	3,1	0,3	2,3	100 g **22**
Nấm porcini	**32**	3,1	0,4	3	100 g **32**
Nấm rừng	**22**	2,4	0,2	1,9	100 g **22**
Nấm sò (nấm bào ngư) nấm sò (sống)	**33**	3,3	0,4	3,8	100 g **33**
Nấm truffle đen	**73**	8,3	0,5	0,6	5 g **4**
Ngô ngọt (bắp Mỹ)	**86**	3,3	1,4	16,7	1 cái · 200 g **172**
Nụ bạch hoa (capers)	**23**	2,4	0,9	1,7	1 muỗng cà phê · 5 g **1**
Ô liu	**116**	0,8	10,9	4,4	30 g **35**
Ớt	**40**	1,9	0,4	7,3	1 cái · 15 g **6**
Ớt chuông	**27**	1	0,3	3,9	1 cái · 150 g **41**
Ớt jalapeño	**29**	0,9	0,4	3,7	1 cái · 14 g **4**
Ớt serrano	**32**	1,7	0,4	3	1 cái · 6 g **2**
Rau arugula	**25**	2,6	0,7	2	40 g **10**
Rau bina (cải bó xôi) sống	**23**	2,9	0,4	1,4	50 g **12**
Rau củ hỗn hợp	**72**	3,3	0,5	9,5	150 g **108**
Rau diếp xoăn Bỉ (witloof)	**17**	0,9	0,1	0,9	1 cái · 60 g **10**
Rau mùi (ngò rí)	**23**	2,1	0,5	0,9	10 g **2**
Rong biển nori	**35**	5,8	0,3	4,8	1 cái · 3 g **1**
Sả	**99**	1,8	0,5	25,3	10 g **10**
Sắn (khoai mì) sắn (khoai mì, sống)	**160**	1,4	0,3	36,3	150 g **240**
Su hào	**27**	1,7	0,1	2,6	100 g **27**
Súp lơ Romanesco	**35**	2,4	0,3	5,3	150 g **53**
Súp lơ trắng (bông cải trắng) sống	**25**	1,9	0,3	3	150 g **38**
Súp lơ xanh (bông cải xanh) sống	**34**	2,8	0,4	4,4	150 g **51**

THỰC PHẨM	KCAL	Đ	B	C	KHẨU PHẦN THƯỜNG DÙNG, KCAL
Thì là	**43**	3,5	1,1	4,9	10 g **4**
Tỏi	**149**	6,4	0,5	31	1 cái · 5 g **7**
Tỏi tây sống	**61**	1,5	0,3	12,3	50 g **31**
Tomatillo (cà chua vỏ Mexico)	**32**	1	1	3,9	1 cái · 35 g **11**
Xà lách	**15**	1,4	0,2	1,6	50 g **8**
Xà lách baby hỗn hợp	**20**	2	0,4	1,9	50 g **10**
Xà lách radicchio (diếp xoăn đỏ)	**23**	1,4	0,3	3,6	60 g **14**

Trái cây và quả mọng

THỰC PHẨM	KCAL	Đ	B	C	KHẨU PHẦN THƯỜNG DÙNG, KCAL
Anh đào chua	**50**	1	0,3	10,6	150 g **75**
Bưởi	**38**	0,8	0	8,6	200 g **76**
Bưởi chùm	**42**	0,8	0,1	9,1	1 cái · 250 g **105**
Cam	**47**	0,9	0,1	9,4	1 cái · 150 g **71**
Chà là	**277**	1,8	0,1	68,3	1 cái · 24 g **66**
Chanh dây (chanh leo)	**97**	2,2	0,7	13	1 cái · 18 g **17**
Chanh vàng	**29**	1,1	0,3	6,5	1 lát · 10 g **3**
Chanh xanh	**30**	0,7	0,2	7,7	30 g **9**
Cherry (anh đào)	**63**	1,1	0,2	13,9	150 g **95**
Chuối	**89**	1,1	0,3	20,2	1 cái · 120 g **107**
Chuối lá (plantain)	**122**	1,3	0,3	30,2	1 cái · 180 g **220**
Chuối plantain chiên chuối plantain chín chiên (maduros)	**267**	1,5	9,2	43,7	100 g **267**
Chuối sấy giòn	**519**	2,3	33,6	50,7	30 g **156**
Dâu tằm	**43**	1,4	0,4	8,1	150 g **65**
Dâu tây	**32**	0,7	0,3	5,7	150 g **48**
Dừa	**354**	3,3	33,5	6,2	50 g **177**
Dứa (thơm)	**50**	0,5	0,1	11,7	150 g **75**
Dưa hấu	**30**	0,6	0,1	7,2	1 lát · 300 g **90**
Dưa lưới	**34**	0,8	0,2	7,3	1 lát · 200 g **68**
Dứa sấy khô	**347**	1,2	0,7	81,7	30 g **104**
Đào	**39**	0,9	0,3	8	1 cái · 150 g **59**
Đu đủ	**43**	0,5	0,3	9,1	150 g **65**
Khế	**31**	1	0,3	3,9	1 cái · 90 g **28**
Kim quất	**71**	1,9	0,9	9,4	1 cái · 20 g **14**
Kiwi	**61**	1,1	0,5	11,7	1 cái · 75 g **46**
Lê	**57**	0,4	0,1	12,1	1 cái · 170 g **97**
Lê châu Á (lê nashi)	**42**	0,5	0,2	7	1 cái · 200 g **84**
Lựu	**83**	1,7	1,2	14,7	150 g **125**
Lý chua đen	**63**	1,4	0,4	15,4	100 g **63**
Lý chua đỏ	**56**	1,4	0,2	9,5	100 g **56**
Lý gai	**44**	0,9	0,6	5,9	100 g **44**
Mâm xôi	**52**	1,2	0,7	5,4	100 g **52**
Mâm xôi đen	**43**	1,4	0,5	4,3	100 g **43**
Mận	**46**	0,7	0,3	10	1 cái · 40 g **18**
Mận khô sấy khô	**240**	2,2	0,4	56,8	30 g **72**
Mít	**95**	1,7	0,6	21,8	100 g **95**
Mộc qua	**57**	0,4	0,1	13,4	150 g **86**
Mơ	**48**	1,4	0,4	9,1	1 cái · 35 g **17**
Mơ sấy khô	**241**	3,4	0,5	55,3	30 g **72**
Nam việt quất	**46**	0,5	0,1	8,4	50 g **23**
Nam việt quất sấy khô	**308**	0,2	1,1	77,5	30 g **92**
Nho	**69**	0,7	0,2	17,2	150 g **104**
Nho khô	**299**	3,3	0,3	74,8	30 g **90**
Ổi	**68**	2,5	0,9	8,9	1 cái · 55 g **37**
Quả bơ	**160**	2	14,7	1,8	1 cái · 140 g **224**

THỰC PHẨM	KCAL	Đ	B	C	KHẨU PHẦN THƯỜNG DÙNG, KCAL
Quả hồng	**70**	0,6	0,2	15	1 cái · 170 g **119**
Quả me	**239**	2,8	0,6	57,4	30 g **72**
Quả mọng đông lạnh	**50**	1,1	0,3	7,9	100 g **50**
Quýt	**53**	0,8	0,3	11,5	1 cái · 80 g **42**
Quýt clementine	**47**	0,8	0,1	10,3	1 cái · 75 g **35**
Sầu riêng	**147**	1,5	5,3	23,3	100 g **147**
Sung Mỹ	**74**	0,8	0,3	16,3	1 cái · 50 g **37**
Sung Mỹ sấy khô	**249**	3,3	0,9	54,1	30 g **75**
Táo	**52**	0,3	0,2	11,4	1 cái · 180 g **94**
Táo nghiền	**102**	0,2	0,2	24,4	100 g **102**
Táo sấy khô	**243**	0,9	0,3	57,2	30 g **73**
Thanh long	**68**	0,7	0,2	14,4	1 cái · 300 g **204**
Trái cây thập cẩm đóng hộp	**57**	0,4	0,1	13,9	120 g **68**
Vải	**66**	0,8	0,4	15,2	100 g **66**
Việt quất	**57**	0,7	0,3	12,1	80 g **46**
Xoài	**60**	0,8	0,4	13,4	1 cái · 300 g **180**
Xoài sấy khô	**319**	2,5	1,2	76,2	30 g **96**
Xuân đào	**44**	1,1	0,3	8,8	1 cái · 140 g **62**

Ngũ cốc, các loại đậu và bột

THỰC PHẨM	KCAL	Đ	B	C	KHẨU PHẦN THƯỜNG DÙNG, KCAL
Bột đậu gà	**387**	22,4	6,7	47	1 muỗng canh · 10 g **39**
Bột gạo	**366**	6	1,4	77,7	1 muỗng canh · 10 g **37**
Bột gluten lúa mì	**370**	75,2	1,9	13,2	20 g **74**
Bột kiều mạch	**335**	12,6	3,1	60,6	1 muỗng canh · 10 g **34**
Bột lúa mạch đen	**349**	10,9	1,5	63,6	1 muỗng canh · 10 g **35**
Bột mì	**364**	10,3	1	73,6	1 muỗng canh · 10 g **36**
Bột ngô xay thô	**362**	8,1	3,6	69,6	50 g **181**
Bột semolina khô	**360**	12,7	1,1	68,9	40 g **144**
Bột yến mạch	**404**	14,7	9,1	59,2	1 muỗng canh · 10 g **40**
Bulgur (lúa mì vỡ) lúa mì bulgur khô	**342**	12,3	1,3	63,4	70 g **239**
Bún gạo khô	**364**	6	0,6	78,6	70 g **255**
Cám lúa mì	**216**	15,6	4,3	21,7	1 muỗng canh · 4 g **9**
Cám yến mạch	**246**	17,3	7	50,8	1 muỗng canh · 6 g **15**
Couscous nấu chín	**112**	3,8	0,2	21,8	180 g **202**
Cơm	**130**	2,7	0,3	27,6	180 g **234**
Cơm gạo basmati	**117**	2,7	0,6	24,4	150 g **176**
Cơm gạo thơm jasmine	**143**	2,9	0,7	30,5	150 g **215**
Cơm nắm Nhật (onigiri)	**170**	2,7	0,3	36,1	1 cái · 110 g **187**
Cơm pilau	**134**	2,5	3,7	22,1	180 g **241**
Diêm mạch (quinoa) diêm mạch khô (quinoa)	**368**	14,1	6,1	57,2	60 g **221**
Diêm mạch (quinoa) nấu chín diêm mạch nấu chín (quinoa)	**120**	4,4	1,9	18,5	150 g **180**
Đậu đen luộc chín	**132**	8,9	0,5	15	150 g **198**
Đậu gà nấu chín	**164**	8,9	2,6	19,8	150 g **246**
Đậu Hà Lan tách đôi khô	**364**	23,1	3,9	39,4	60 g **218**
Đậu lăng nấu chín	**116**	9	0,4	12,2	180 g **209**
Đậu mắt đen luộc	**116**	7,7	0,5	14,3	150 g **174**
Đậu ngự (đậu lima) đậu ngự luộc (đậu lima)	**115**	7,8	0,4	13,9	150 g **173**
Đậu pinto luộc chín	**143**	9	0,7	17,2	150 g **215**
Đậu sốt cà chua (baked beans)	**94**	4,8	0,4	17	150 g **141**
Đậu thận đỏ luộc	**127**	8,7	0,5	15,4	150 g **191**
Đậu trắng nấu chín	**139**	9,7	0,3	18,8	150 g **209**

THỰC PHẨM	KCAL	Đ	B	C	KHẨU PHẦN THƯỜNG DÙNG, KCAL
Gạo hoang (wild rice) hạt khô	**357**	14,7	1,1	68,7	60 g **214**
Gạo lứt	**123**	2,7	1	24	180 g **221**
Granola	**489**	13,7	24,3	45	50 g **245**
Hạt dền (amaranth) nấu chín	**102**	3,8	1,6	16,6	150 g **153**
Hạt kê nấu chín	**119**	3,5	1	22,4	200 g **238**
Hạt trân châu tapioca (khô)	**358**	0,2	0	87,8	30 g **107**
Kiều mạch	**92**	3,4	0,6	17,2	180 g **166**
Lúa mạch trân châu nấu chín	**123**	2,3	0,4	24,4	200 g **246**
Lúa mì spelt nấu chín	**127**	5,5	0,8	22,5	150 g **191**
Mầm lúa mì	**375**	27,2	9,5	35,1	1 muỗng canh · 7 g **26**
Mì ăn liền	**440**	10,2	17,6	57,4	1 gói · 70 g **308**
Mì soba đã luộc	**99**	5,1	0,1	21,4	200 g **198**
Mì trứng khô	**384**	14,2	4,4	68	70 g **269**
Mì udon luộc	**95**	2,6	0,4	19,5	220 g **209**
Mì Ý đã luộc	**158**	5,8	0,9	29,2	200 g **316**
Miến (khô)	**351**	0,2	0,1	85,6	60 g **211**
Muesli	**370**	10	6	57,6	50 g **185**
Ngũ cốc ăn sáng có đường	**388**	8,2	3,2	79,2	30 g **116**
Ngũ cốc cám lúa mì (bran flakes)	**360**	11,5	4,4	59,3	40 g **144**
Ngũ cốc corn flakes	**384**	5,9	0,9	85,3	40 g **154**
Polenta (ngô xay thô)	**370**	7,1	1,8	75,5	70 g **259**
Spätzle (mì trứng kiểu Đức)	**168**	5,8	1,3	32	200 g **336**
Tinh bột khoai tây	**348**	0	0,2	86,3	1 muỗng canh · 10 g **35**
Tinh bột ngô	**381**	0,3	0,1	90,4	1 muỗng canh · 8 g **30**
Yến mạch	**379**	13,2	6,5	57,6	50 g **190**

Bánh mì và bánh ngọt

THỰC PHẨM	KCAL	Đ	B	C	KHẨU PHẦN THƯỜNG DÙNG, KCAL
Aloo paratha	**235**	5,9	9	30,4	1 cái · 120 g **281**
Arepa (bánh ngô dẹt)	**189**	2,8	3,9	35,1	1 cái · 90 g **170**
Bánh bagel	**275**	10,5	1,6	51,1	1 cái · 100 g **275**
Bánh chapati	**299**	7,8	9,2	36,4	1 cái · 40 g **120**
Bánh crumpet (bánh xốp nướng kiểu Anh)	**207**	6,9	1	41,4	1 cái · 55 g **114**
Bánh cuộn quế	**452**	4,5	26,6	47,4	1 cái · 100 g **452**
Bánh cuộn xúc xích (sausage roll)	**352**	8,4	24,1	24,6	1 cái · 90 g **317**
Bánh Danish	**403**	7	22,4	43,3	1 cái · 80 g **322**
Bánh dosa	**210**	5,7	4	35,2	1 cái · 100 g **210**
Bánh gạo phồng	**385**	7,3	3	80,5	1 cái · 8 g **31**
Bánh idli (bánh gạo hấp Ấn Độ)	**128**	6,4	0,3	19,2	1 cái · 40 g **51**
Bánh mì baguette	**287**	8,3	1,4	58,3	1 lát · 30 g **86**
Bánh mì bơ tỏi	**349**	8,3	16,6	39,1	1 lát · 30 g **105**
Bánh mì brioche	**401**	11,3	19,1	46	1 lát · 30 g **120**
Bánh mì challah	**290**	7,2	7,7	45,6	1 lát · 40 g **116**
Bánh mì chữ thập (hot cross bun)	**312**	7,3	5,8	54	1 cái · 70 g **218**
Bánh mì ciabatta	**272**	7,7	1,1	55,9	1 lát · 30 g **82**
Bánh mì đa ngũ cốc	**265**	13,4	4,2	35,9	1 lát · 30 g **80**
Bánh mì focaccia	**249**	8,8	7,9	34	1 lát · 80 g **199**
Bánh mì giòn (crispbread)	**379**	10	3,6	73,7	1 cái · 10 g **38**
Bánh mì khoai tây	**266**	12,5	3,1	40,8	1 lát · 30 g **80**
Bánh mì không gluten	**261**	2,6	3,3	51,8	1 lát · 30 g **78**
Bánh mì lavash	**275**	9,1	1,2	53	60 g **165**
Bánh mì lúa mạch đen	**259**	8,5	3,3	43,5	1 lát · 30 g **78**
Bánh mì naan	**311**	11,1	7,3	45	1 cái · 90 g **280**
Bánh mì ngọt saffron (lussekatter)	**317**	7,5	8	51,5	1 cái · 60 g **190**
Bánh mì ngô	**287**	6,5	9,8	41,4	1 cái · 60 g **172**
Bánh mì nguyên cám	**247**	13	3,4	35	1 lát · 30 g **74**
Bánh mì nướng giòn (crouton) bánh mì nướng giòn hạt lựu (crouton)	**407**	11,9	6,6	68,4	20 g **81**
Bánh mì nướng kiểu Pháp	**273**	10,4	11,4	31,1	1 cái · 60 g **164**
Bánh mì pita	**259**	7,5	0,9	53	1 cái · 60 g **155**
Bánh mì soda Ireland	**261**	7,6	1,6	52,2	1 lát · 40 g **104**
Bánh mì trắng	**265**	9	3,2	45,2	1 lát · 30 g **80**
Bánh mì tròn nhỏ (bun)	**293**	9,1	5,3	49,7	1 cái · 50 g **147**
Bánh muffin kiểu Anh	**227**	8,9	1,7	40,7	1 cái · 60 g **136**
Bánh ngàn lớp nhân táo	**338**	4,2	18,7	36,6	1 cái · 100 g **338**
Bánh papadum (bánh giòn đậu lăng)	**501**	11,5	38,8	25,7	1 cái · 8 g **40**
Bánh paratha	**326**	6,4	13,2	35,8	1 cái · 80 g **261**
Bánh pasty Cornwall	**278**	7	17,8	21,9	1 cái · 220 g **612**
Bánh patty bò kiểu Jamaica	**352**	15,4	20,8	24,6	1 cái · 140 g **493**
Bánh pretzel mềm	**330**	9,2	7,1	54,6	1 cái · 80 g **264**
Bánh quiche	**365**	11,9	29,2	12,9	150 g **548**
Bánh quy giòn (cracker)	**510**	6,6	26,4	59	30 g **153**
Bánh scone	**382**	6,7	18,4	46,9	1 cái · 70 g **267**
Bánh sừng bò (croissant)	**406**	8,2	21	43,2	1 cái · 60 g **244**
Bánh sừng bò sô cô la	**421**	7,4	22,8	46,1	1 cái · 70 g **295**
Bánh tortilla	**297**	8	7,6	46,9	1 cái · 50 g **149**
Bánh trái cây (fruitcake)	**349**	4	11,1	58,1	1 lát · 80 g **279**
Bánh Yorkshire pudding	**197**	6,7	8,3	23,4	1 cái · 25 g **49**
Bột chiên xù	**395**	13,3	5,3	67,5	20 g **79**
Empanada (bánh nhân thịt) empanada bò (bánh nướng nhân thịt bò)	**333**	12,1	19,2	25,9	1 cái · 120 g **400**
Galette des rois (bánh vua nhân hạnh nhân)	**434**	7,6	30	33,4	1 lát · 100 g **434**
Julekake (bánh mì Giáng sinh Na Uy)	**325**	7,4	7,6	55,7	1 lát · 40 g **130**
Pandoro (bánh Giáng sinh Ý)	**401**	8,1	17,4	51,5	1 lát · 80 g **321**
Pão de queijo (bánh mì phô mai Brazil)	**331**	8,3	15,6	39	1 cái · 20 g **66**
Rosca de Reyes (bánh vòng Lễ Ba Vua)	**372**	8,5	11,8	55,9	1 lát · 100 g **372**
Spanakopita (bánh rau bina phô mai Hy Lạp)	**212**	8,3	15,2	9,3	150 g **318**
Vỏ bánh phyllo	**289**	7,1	6	50,8	100 g **289**
Vỏ bánh taco	**476**	6,4	21,8	56,8	1 cái · 13 g **62**

Thịt và gia cầm

THỰC PHẨM	KCAL	Đ	B	C	KHẨU PHẦN THƯỜNG DÙNG, KCAL
Bít tết	**131**	22,1	4,1	0	200 g **262**
Bò muối (corned beef)	**142**	21,7	6	0,3	1 lát · 30 g **43**
Cánh gà sống	**191**	17,5	12,8	0	150 g **287**

THỰC PHẨM	KCAL	Đ	B	C	KHẨU PHẦN THƯỜNG DÙNG, KCAL
Carne asada (bò nướng Mexico) carne asada (bò ướp nướng kiểu Mexico)	**273**	24,7	18,5	0,3	150 g **409**
Chim cút	**134**	21,8	4,5	0	150 g **201**
Cotechino (xúc xích lợn luộc Ý)	**323**	15,2	29,1	0	100 g **323**
Cốt lết lợn	**170**	20,7	9	0	150 g **255**
Dạ dày bò luộc	**94**	11,7	4	2	150 g **141**
Da lợn chiên giòn	**580**	54,1	40,3	0	30 g **174**
Dồi tiết kiểu Âu (black pudding)	**313**	12,2	27,1	4,5	100 g **313**
Đùi lợn muối (gammon) đùi lợn muối nướng (gammon)	**199**	27,5	9,9	0	120 g **239**
Đùi tỏi gà sống	**161**	18,1	9,2	0,1	1 cái · 75 g **121**
Đùi vịt confit	**195**	32	7,4	0	150 g **293**
Gà karaage (gà chiên kiểu Nhật)	**307**	24,2	18,1	13	1 cái · 30 g **92**
Gà lôi (chim trĩ) gà lôi nướng lò	**220**	27,9	12	0	150 g **330**
Gà quay	**239**	27,3	13,6	0	200 g **478**
Gà tây hun khói	**208**	28,1	9,7	0	80 g **166**
Gan bê (sống)	**86**	14,9	1,1	4,1	100 g **86**
Gan bò sống	**135**	20,4	3,6	3,9	150 g **203**
Gan gà sống	**119**	16,9	4,8	0,7	150 g **179**
Gan lợn	**134**	21,4	3,6	2,5	150 g **201**
Giăm bông	**164**	16,6	8,8	2,3	1 lát · 20 g **33**
Giăm bông nướng phủ sốt	**186**	21,1	8,5	4,9	1 lát · 30 g **56**
Jamón serrano (đùi lợn muối Tây Ban Nha)	**229**	31	11,5	0,3	1 lát · 15 g **34**
Khô bò	**410**	33,2	25,6	9,2	30 g **123**
Kofta bò	**290**	25,3	20,5	1,3	1 cái · 50 g **145**
Lưỡi bò sống	**224**	14,9	16,1	3,7	100 g **224**
Má đùi gà bỏ da, sống	**121**	19,7	4,1	0	150 g **182**
Mề gà (sống)	**94**	17,7	2,1	0	150 g **141**
Ngỗng quay	**238**	29	12,7	0	150 g **357**
Pa tê gan gà	**269**	13,8	22,9	2	1 muỗng canh · 15 g **40**
Pancetta (ba chỉ lợn muối Ý)	**342**	20,2	28,8	0,8	1 lát · 10 g **34**
Pastrami bò	**147**	21,8	5,8	0,4	1 lát · 15 g **22**
Pepperoni	**504**	19,3	46,3	1,2	30 g **151**
Picanha (nắp mông bò) picanha (nắp mông bò nướng)	**257**	26,8	15,8	0	200 g **514**
Prosciutto (đùi lợn muối Ý) đùi lợn muối khô (dry-cured ham)	**229**	31	11,5	0,3	1 lát · 15 g **34**
Salami	**378**	21,1	31,6	0,7	1 lát · 10 g **38**
Sườn bò hầm	**269**	37,3	13,3	0	200 g **538**
Sườn bò nướng nguyên tảng (prime rib)	**365**	22,6	29,8	0	200 g **730**
Sườn lợn	**277**	15,5	23,4	0	200 g **554**
Thăn nội bò sống	**121**	21,2	4	0	150 g **182**
Thịt ba chỉ sống	**518**	9,3	53	0	100 g **518**
Thịt bê sống	**107**	21,3	1,8	0	150 g **161**
Thịt bò nạc, sống	**170**	20	10	0	150 g **255**
Thịt bò xay 20% béo, sống	**250**	17	20	0	150 g **375**
Thịt cừu đùi, sống	**230**	17,9	17,1	0	150 g **345**
Thịt cừu xay	**282**	16,6	23,4	0	150 g **423**
Thịt doner kebab	**377**	23,5	31,4	0	100 g **377**
Thịt đùi gà tây tỏi, sống	**118**	20,5	4	0	200 g **236**

THỰC PHẨM	KCAL	Đ	B	C	KHẨU PHẦN THƯỜNG DÙNG, KCAL
Thịt gà tây xay (sống)	**150**	18,7	8,3	0	150 g **225**
Thịt gà xay	**143**	17,4	8,1	0	150 g **215**
Thịt hộp	**315**	13,4	26,6	4,6	60 g **189**
Thịt lợn nướng lò	**163**	30,5	4,3	0,7	150 g **245**
Thịt lợn xay (sống)	**263**	16,9	21,2	0	150 g **395**
Thịt nạc vai lợn sống	**148**	19,6	7,1	0	150 g **222**
Thịt nai	**120**	23	2,4	0	150 g **180**
Thịt thăn lợn	**143**	21	6	0	150 g **215**
Thịt thỏ sống	**136**	20,1	5,5	0	150 g **204**
Thịt vịt sống, có da	**404**	11,5	39,3	0	150 g **606**
Thịt xông khói chiên	**468**	33,9	35,1	1,7	1 lát · 8 g **37**
Tim bò	**112**	17,7	3,9	0,1	150 g **168**
Tim gà (sống)	**153**	15,6	9,3	0,7	150 g **230**
Ức bò (brisket)	**157**	20,7	7,4	0,6	150 g **236**
Ức gà sống	**110**	23	1,2	0	150 g **165**
Ức gà tây	**114**	23,7	1,5	0	150 g **171**
Ức vịt (magret)	**222**	26,7	12,8	0	150 g **333**
Xá xíu	**249**	25,9	12,8	7,5	150 g **373**
Xúc xích Ba Lan (kielbasa)	**325**	10,8	29,6	3,7	60 g **195**
Xúc xích bologna	**308**	15,2	24,6	5,5	1 lát · 20 g **62**
Xúc xích bratwurst	**333**	13,7	29,2	2,9	1 cái · 85 g **283**
Xúc xích chipolata	**282**	18,8	22,4	0,8	1 cái · 40 g **113**
Xúc xích chorizo	**476**	20,9	41,9	2,6	50 g **238**
Xúc xích Frankfurt	**260**	11	23	1,6	1 cái · 50 g **130**
Xúc xích gà tây nướng (bratwurst)	**196**	23,9	10,4	0	100 g **196**
Xúc xích hun khói	**320**	12	28,7	2,4	50 g **160**
Xúc xích lợn kiểu Anh xúc xích lợn nướng kiểu Anh	**294**	14,5	22,1	9	1 cái · 50 g **147**
Xúc xích mortadella	**305**	15	26,7	1,4	1 lát · 15 g **46**
Xúc xích pa tê gan (liverwurst)	**326**	14,1	28,5	2,2	30 g **98**
Xúc xích Ý	**317**	18,2	26,2	2,1	1 cái · 80 g **254**

Cá và hải sản

THỰC PHẨM	KCAL	Đ	B	C	KHẨU PHẦN THƯỜNG DÙNG, KCAL
Bạch tuộc sống	**82**	14,9	1	2,2	100 g **82**
Cá bơn halibut (sống)	**91**	18,6	1,3	0	150 g **137**
Cá bơn turbot sống	**92**	17,2	2,5	0	150 g **137**
Cá bơn và cá lưỡi trâu cá bơn (sống)	**70**	12,4	1,9	0	150 g **105**
Cá cam Nhật (hamachi)	**217**	20,7	17,2	0,3	100 g **217**
Cá chép sống	**127**	17,8	5,6	0	150 g **191**
Cá chình	**184**	18,4	11,7	0	100 g **184**
Cá chó (cá pike) sống	**88**	19,3	0,7	0	150 g **132**
Cá cơm	**210**	28,9	9,7	0	20 g **42**
Cá hake sống	**83**	17,6	1,4	0	150 g **124**
Cá hồi	**208**	20	13	0	150 g **312**
Cá hồi đỏ (sockeye)	**131**	22,3	4,7	0	150 g **197**
Cá hồi hồng	**127**	20,5	4,4	0	150 g **191**
Cá hồi hun khói	**178**	22	9,5	0,9	50 g **89**
Cá hồi ướp thì là (gravlax)	**212**	19,3	12,6	4,1	1 lát · 15 g **32**
Cá hồi vân sống	**141**	19,9	6,2	0	150 g **212**
Cá hồng (snapper) cá hồng nấu chín (snapper)	**121**	26,3	1,7	0	150 g **182**
Cá kiếm	**172**	23,4	7,9	0	150 g **258**

THỰC PHẨM	KCAL	Đ	B	C	KHẨU PHẦN THƯỜNG DÙNG, KCAL
Cá minh thái sống	**76**	17,2	0,8	0	150 g **114**
Cá mòi	**208**	24,6	11,4	0	90 g **187**
Cá ngừ đóng hộp, ngâm nước	**116**	25,5	0,8	0	100 g **116**
Cá nheo	**119**	15,2	5,9	0	150 g **179**
Cá nheo tẩm bột chiên	**255**	13,5	16,7	11,2	150 g **383**
Cá nục heo (mahi-mahi) cá nục heo nấu chín (mahi-mahi)	**109**	23,7	0,9	0	150 g **164**
Cá rô châu Âu (perch)	**82**	17,9	1,2	0	150 g **123**
Cá rô phi sống	**96**	20,1	1,7	0	150 g **144**
Cá sprat	**186**	19,8	11,9	0	100 g **186**
Cá tẩm bột chiên	**193**	11,9	10	13,4	150 g **290**
Cá thanh tẩm bột (fish sticks)	**277**	11	16,2	20,2	1 cái · 28 g **78**
Cá thu Đại Tây Dương (cá saba) sống	**205**	18,6	13,9	0	150 g **308**
Cá tra (cá basa) sống	**74**	14,9	1,6	0	150 g **111**
Cá tráp vàng	**129**	20,9	5,1	0	150 g **194**
Cá trích	**262**	14,2	18	9,6	80 g **210**
Cá tuyết sống	**82**	17,8	0,7	0	150 g **123**
Cá tuyết chấm đen (haddock) sống	**74**	16,3	0,5	0	150 g **111**
Cá tuyết muối khô	**206**	47,6	1,7	0	50 g **103**
Cá vây chân (monkfish) cá vây chân nướng (monkfish)	**98**	23	0,7	0	150 g **147**
Cá vược biển (sống)	**97**	18,4	2	0	150 g **146**
Chả cá kiểu Âu (fish cakes) chả cá chiên kiểu Âu (fish cakes, nuggets)	**255**	13,2	13,7	18,4	1 cái · 40 g **102**
Cua sống	**87**	18,1	1,1	0	100 g **87**
Cua hoàng đế	**84**	18,3	0,6	0	100 g **84**
Hàu	**59**	5,2	1,6	5,5	1 cái · 15 g **9**
Lutefisk (cá khô ngâm kiềm) lutfisk (cá khô ngâm kiềm, luộc)	**28**	5,9	0,5	0	150 g **42**
Mực sống	**92**	15,6	1,4	3,1	100 g **92**
Mực chiên xù	**234**	13,8	13,2	13,6	150 g **351**
Ngao (nghêu)	**86**	14,7	1	3,6	100 g **86**
Sò điệp nấu chín	**110**	20,2	1,8	3,2	100 g **110**
Taramasalata (sốt trứng cá kiểu Hy Lạp)	**534**	6,8	54,8	3,2	1 muỗng canh · 15 g **80**
Thanh cua	**95**	7,6	0,5	14,5	1 cái · 16 g **15**
Tôm	**85**	20	0,5	0	150 g **128**
Tôm chiên xù	**218**	12,3	12,9	11,9	150 g **327**
Tôm hùm luộc	**91**	19,6	1,3	0,1	150 g **136**
Tôm hùm đất	**77**	16	0,9	0	100 g **77**
Tôm scampi chiên xù	**282**	10,9	13,6	29	120 g **338**
Trứng cá hồi	**143**	22,3	6,4	1,5	1 muỗng canh · 15 g **21**
Trứng cá lumpfish	**111**	10,4	7,3	1	1 muỗng cà phê · 7 g **8**
Vẹm sống	**86**	11,9	2,2	3,7	100 g **86**

Sữa và trứng

THỰC PHẨM	KCAL	Đ	B	C	KHẨU PHẦN THƯỜNG DÙNG, KCAL
Bơ động vật	**717**	0,9	81	0,1	10 g **72**
Buttermilk (sữa lên men ít béo)	**40**	3,3	1,1	4,8	1 ly · 250 g **100**
Kefir	**40**	3	1	4	1 ly · 250 g **100**
Kem chua	**162**	2,6	15	3	1 muỗng canh · 20 g **32**
Kem clotted (váng kem đặc kiểu Anh)	**586**	1,6	63,5	2,2	1 muỗng canh · 15 g **88**
Kem tươi	**131**	3,1	11,5	4,3	1 muỗng canh · 15 g **20**
Kem tươi đánh bông	**257**	3,2	22,2	12,5	20 g **51**
Labneh (sữa chua lọc trộn dầu ô liu)	**158**	8,1	12,5	3,6	1 muỗng canh · 30 g **47**
Lòng đỏ trứng	**322**	15,9	26,5	3,6	1 cái · 17 g **55**
Lòng trắng trứng	**52**	10,9	0,2	0,7	1 cái · 33 g **17**
Parfait sữa chua	**104**	5,3	2,2	14,8	200 g **208**
Phô mai brie	**334**	20,8	27,7	0,5	30 g **100**
Phô mai burrata	**273**	17,4	21,4	2,7	1 cái · 125 g **341**
Phô mai Camembert	**300**	19,8	24,3	0,5	30 g **90**
Phô mai cheddar	**410**	24,3	33,8	2,1	1 lát · 20 g **82**
Phô mai chế biến	**297**	17,8	23	4,8	1 lát · 20 g **59**
Phô mai Colby	**394**	23,8	32,1	2,6	1 lát · 20 g **79**
Phô mai Cotija	**366**	20	30	4	20 g **73**
Phô mai cottage	**121**	17	5	1,8	150 g **182**
Phô mai dê	**264**	18,5	21,1	0	30 g **79**
Phô mai Edam	**357**	25	28,6	1,4	1 lát · 20 g **71**
Phô mai feta	**265**	14,2	21,5	3,9	40 g **106**
Phô mai Gorgonzola	**312**	19	26,4	0	30 g **94**
Phô mai gouda	**356**	25	27	2,2	1 lát · 20 g **71**
Phô mai Gruyère	**413**	29,8	32,3	0,4	1 lát · 20 g **83**
Phô mai halloumi	**313**	23,9	23,5	1,6	1 lát · 25 g **78**
Phô mai Havarti	**342**	24	26,8	0,1	1 lát · 20 g **68**
Phô mai kem	**350**	6,2	34,4	5,5	1 muỗng canh · 15 g **53**
Phô mai mascarpone	**385**	4,4	39	4	1 muỗng canh · 15 g **58**
Phô mai Monterey Jack	**373**	24,5	30,3	0,7	1 lát · 20 g **75**
Phô mai mozzarella	**256**	19,5	19,5	0,7	50 g **128**
Phô mai mozzarella sữa trâu	**260**	14,5	22,3	0,2	60 g **156**
Phô mai mốc xanh	**353**	21,4	28,7	2,3	30 g **106**
Phô mai Muenster	**368**	23,4	30	1,1	1 lát · 20 g **74**
Phô mai paneer	**328**	26	24,5	0,9	50 g **164**
Phô mai parmesan	**392**	35,8	25,8	3,2	20 g **78**
Phô mai Pecorino	**387**	31,8	26,9	3,6	15 g **58**
Phô mai provolone	**351**	25,6	26,6	2,1	1 lát · 20 g **70**
Phô mai quark	**88**	7,1	4,3	5,7	150 g **132**
Phô mai queso fresco	**298**	18,9	23,4	3	30 g **89**
Phô mai Red Leicester	**403**	25	33,6	0,1	1 lát · 20 g **81**
Phô mai ricotta	**150**	7,5	10,2	7,3	50 g **75**
Phô mai Stilton	**410**	23,7	35	0,1	1 lát · 20 g **82**
Phô mai Thụy Sĩ	**393**	27	31	1,4	1 lát · 20 g **79**
Phô mai Wensleydale	**381**	23,7	31,8	0,1	1 lát · 20 g **76**
Raita (sữa chua trộn dưa chuột)	**57**	4,4	2,4	5,5	1 muỗng canh · 20 g **11**
Skyr (sữa chua Iceland)	**49**	8	0	3,9	150 g **74**
Sữa bột nguyên kem	**496**	26,3	26,7	38,4	1 muỗng canh · 8 g **40**
Sữa chua dừa (thuần chay)	**92**	0,7	7,6	5	150 g **138**
Sữa chua đậu nành	**94**	3,5	1,8	15,8	125 g **118**
Sữa chua giàu đạm	**98**	7,5	2,3	11,5	1 cái · 150 g **147**
Sữa chua Hy Lạp	**73**	9,9	2	3,9	150 g **110**
Sữa chua không đường	**61**	3,5	3,3	4,7	150 g **92**
Sữa chua trái cây	**105**	4,9	1,4	18,6	150 g **158**
Sữa chua uống	**74**	3	1,4	11,6	1 ly · 250 g **184**
Sữa cô đặc không đường	**134**	6,8	7,6	10	1 muỗng canh · 15 g **20**
Sữa tươi	**52**	2,8	2,5	4,7	1 ly · 250 g **130**
Trứng bác	**145**	10	11	1,6	120 g **174**
Trứng cút	**158**	13,1	11,1	0,4	1 cái · 10 g **16**
Trứng gà	**143**	12,6	9,5	0,7	1 cái · 55 g **79**

THỰC PHẨM	KCAL	Đ	B	C	KHẨU PHẦN THƯỜNG DÙNG, KCAL
Trứng ốp la chiên dầu	**196**	13,6	15	0,8	1 cái · 55 g **108**
Trứng vịt	**185**	12,8	13,8	1,4	1 cái · 70 g **130**
Whey protein	**400**	80	6	8	1 muỗng đong · 30 g **120**

Các loại hạt

THỰC PHẨM	KCAL	Đ	B	C	KHẨU PHẦN THƯỜNG DÙNG, KCAL
Bơ hạnh nhân	**614**	21	55,5	8,5	1 muỗng canh · 16 g **98**
Bơ hạt điều	**587**	17,6	49,4	25,6	1 muỗng canh · 16 g **94**
Bơ hạt hướng dương	**617**	17,3	55,2	17,6	1 muỗng canh · 16 g **99**
Bơ lạc (bơ đậu phộng)	**588**	25	50	15	1 muỗng canh · 16 g **94**
Dừa sợi sấy có đường	**501**	2,9	35,5	43,2	1 muỗng canh · 5 g **25**
Hạnh nhân	**579**	21	50	9,5	30 g **174**
Hạnh nhân rang mật ong	**594**	18,2	49,9	14,2	30 g **178**
Hạt anh túc	**525**	18	41,6	8,6	1 muỗng cà phê · 3 g **16**
Hạt bí	**559**	30,2	49	4,7	30 g **168**
Hạt Brazil	**659**	14,3	67,1	4,2	20 g **132**
Hạt chia	**486**	17	31	7,6	1 muỗng canh · 12 g **58**
Hạt dẻ	**245**	3,2	2,2	47,9	50 g **123**
Hạt dẻ cười	**560**	20,2	45,3	16,6	30 g **168**
Hạt điều	**553**	18,2	43,9	26,9	30 g **166**
Hạt gai dầu	**553**	31,6	48,8	4,7	1 muỗng canh · 10 g **55**
Hạt hướng dương	**584**	21	51	11,4	30 g **175**
Hạt lanh	**534**	18,3	42,2	1,6	1 muỗng canh · 10 g **53**
Hạt mắc ca	**718**	7,9	75,8	5,2	30 g **215**
Hạt óc chó	**654**	15	65	7,3	30 g **196**
Hạt pecan	**691**	9,2	72	4,3	30 g **207**
Hạt phỉ	**628**	14,9	60,8	7	30 g **188**
Hạt thập cẩm	**607**	19,5	53,5	16	30 g **182**
Hạt thông	**673**	13,7	68,4	9,4	20 g **135**
Lạc (đậu phộng)	**567**	25,8	49,2	7,6	30 g **170**
Tahini	**595**	17	53,8	11,9	1 muỗng canh · 15 g **89**
Vừng (mè)	**573**	17,7	49,7	11,7	1 muỗng cà phê · 3 g **17**

Dầu, nước sốt và gia vị

THỰC PHẨM	KCAL	Đ	B	C	KHẨU PHẦN THƯỜNG DÙNG, KCAL
Bơ ghee	**876**	0,3	99,5	0	1 muỗng cà phê · 5 g **44**
Bơ thực vật	**717**	0,2	80,7	0,7	10 g **72**
Cà chua cô đặc	**82**	4,3	0,5	14,8	1 muỗng canh · 16 g **13**
Chutney xoài	**246**	0,3	0,1	59,6	1 muỗng canh · 15 g **37**
Dầu dừa	**892**	0	99,1	0	1 muỗng canh · 13 g **116**
Dầu hạt cải (canola)	**884**	0	100	0	1 muỗng canh · 14 g **124**
Dầu hạt lanh	**884**	0,1	100	0	1 muỗng canh · 13 g **115**
Dầu hạt nho	**884**	0	100	0	1 muỗng canh · 14 g **124**
Dầu hướng dương	**884**	0	100	0	1 muỗng canh · 13 g **115**
Dầu lạc	**884**	0	100	0	1 muỗng canh · 14 g **124**
Dầu ngô	**900**	0	100	0	1 muỗng canh · 14 g **126**
Dầu ô liu	**884**	0	100	0	1 muỗng canh · 13 g **115**
Dầu quả bơ	**884**	0	100	0	1 muỗng canh · 14 g **124**
Dầu vừng	**884**	0	100	0	1 muỗng canh · 14 g **124**
Dưa chuột muối băm (relish)	**130**	0,4	0,5	34	1 muỗng canh · 15 g **20**
Giấm	**23**	0	0,1	0,6	1 muỗng canh · 15 g **3**
Giấm balsamic	**88**	0,5	0	17	1 muỗng canh · 15 g **13**
Giấm táo	**4**	0	0	0,9	1 muỗng canh · 15 g **1**
Hummus (sốt đậu gà)	**237**	7,8	17,8	9,5	1 muỗng canh · 15 g **36**
Mỡ gà (schmaltz)	**898**	0	99,8	0	1 muỗng canh · 13 g **117**
Mỡ lợn	**902**	0	100	0	1 muỗng canh · 13 g **117**
Mỡ ngỗng	**900**	0	99,8	0	1 muỗng canh · 13 g **117**
Mỡ vịt	**898**	0	99,8	0	1 muỗng canh · 13 g **117**
Mù tạt	**60**	3,7	3,3	1,8	1 muỗng cà phê · 5 g **3**
Nước sốt thịt (gravy)	**53**	3,8	2,4	4,4	60 g **32**
Nước tương (xì dầu)	**76**	7,7	0	1,6	1 muỗng canh · 15 g **11**
Passata (cà chua xay nhuyễn)	**29**	1,4	0,2	4,3	100 g **29**
Salad cream (sốt kem trộn salad kiểu Anh)	**326**	1,5	26,7	20	1 muỗng canh · 15 g **49**
Sốt BBQ	**172**	0,8	0,6	39,9	1 muỗng canh · 17 g **29**
Sốt béchamel	**147**	3,8	10,6	9	1 muỗng canh · 15 g **22**
Sốt bolognese làm sẵn	**89**	4,2	4,8	7,3	100 g **89**
Sốt cà ri	**77**	1	3,2	10,6	1 muỗng canh · 15 g **12**
Sốt Caesar	**542**	2,2	57,9	2,8	1 muỗng canh · 15 g **81**
Sốt chua ngọt	**84**	0,6	0,2	20,1	1 muỗng canh · 15 g **13**
Sốt hollandaise	**201**	1,2	19,8	4,6	1 muỗng canh · 15 g **30**
Sốt marinara	**50**	1,4	1,6	5,6	100 g **50**
Sốt mayonnaise	**680**	1	75	0,6	1 muỗng canh · 15 g **102**
Sốt mù tạt mật ong	**464**	0,9	40,8	22,9	1 muỗng canh · 15 g **70**
Sốt nâu kiểu Anh (brown sauce)	**88**	0,7	0,1	18,8	1 muỗng canh · 15 g **13**
Sốt pesto	**418**	5	40	4,2	1 muỗng canh · 16 g **67**
Sốt pizza	**54**	2,2	1,1	6,7	1 muỗng canh · 15 g **8**
Sốt ranch	**430**	1,3	44,5	5,9	1 muỗng canh · 15 g **65**
Sốt salsa	**29**	1,5	0,2	4,7	1 muỗng canh · 16 g **5**
Sốt tartar	**517**	1	55	4,6	1 muỗng canh · 15 g **78**
Sốt Thousand Island	**379**	1,1	35,1	13,8	1 muỗng canh · 15 g **57**
Sốt Worcestershire	**77**	0	0	19,2	1 muỗng cà phê · 5 g **4**
Tương cà	**112**	1	0,1	25,7	1 muỗng canh · 17 g **19**
Tương ớt Tabasco	**12**	1,3	0,8	0,2	1 muỗng cà phê · 5 g **1**

Đồ ngọt và tráng miệng

THỰC PHẨM	KCAL	Đ	B	C	KHẨU PHẦN THƯỜNG DÙNG, KCAL
Baklava	**440**	6,6	29,3	35	1 cái · 30 g **132**
Bánh biscotti	**373**	7,6	8,4	65,6	1 cái · 15 g **56**
Bánh bông lan bơ (pound cake)	**438**	5,9	25,6	46	1 lát · 40 g **175**
Bánh bông lan gừng (gingerbread)	**356**	3,9	16,4	49,2	1 cái · 40 g **142**
Bánh bông lan Victoria	**354**	3,7	14,8	51,7	1 lát · 70 g **248**
Bánh brownie	**405**	4,8	16,3	61,8	1 cái · 60 g **243**
Bánh cà rốt	**374**	2,5	17,5	50,7	100 g **374**
Bánh cannoli	**307**	6,2	15	36,7	1 cái · 80 g **245**
Bánh crepe	**381**	8,1	14,6	54,3	1 cái · 60 g **229**
Bánh crumble táo	**229**	2,2	9,5	33,8	150 g **344**
Bánh cupcake	**352**	2,8	14,8	52,6	1 cái · 60 g **211**
Bánh donut	**426**	5,2	22,9	49,3	1 cái · 60 g **256**
Bánh dừa nướng (coconut macaroon)	**460**	3	22,6	56,1	1 cái · 15 g **69**
Bánh éclair	**264**	4,8	21,5	12,5	1 cái · 60 g **158**
Bánh flan	**178**	5,2	4,9	28,2	100 g **178**
Bánh Jaffa cake	**354**	4,4	8,5	65,4	1 cái · 12 g **42**
Bánh kem dâu tây	**260**	3,3	15,5	26,7	1 lát · 100 g **260**
Bánh kem Rừng Đen	**324**	4,1	19	34,2	1 lát · 100 g **324**
Bánh kem sô cô la	**389**	3,5	20,1	50,6	1 lát · 80 g **311**
Bánh khúc cây Giáng sinh (bûche de Noël)	**317**	4,2	19,7	30,7	1 lát · 100 g **317**
Bánh kunafa (phô mai ngâm siro)	**346**	7,8	19,5	35,8	1 cái · 100 g **346**
Bánh ladoo	**411**	6,9	22,3	42,7	1 cái · 40 g **164**

THỰC PHẨM	KCAL	Đ	B	C	KHẨU PHẦN THƯỜNG DÙNG, KCAL
Bánh macaron	**430**	10	21,2	49,7	1 cái · 12 g **52**
Bánh mật ong nhiều lớp (medovik)	**395**	5,3	17,8	53,5	1 lát · 100 g **395**
Bánh meringue	**396**	4,1	0,3	94,3	1 cái · 10 g **40**
Bánh mì chuối	**331**	4,4	12,4	50,6	1 lát · 70 g **232**
Bánh mille-feuille (bánh ngàn lớp)	**292**	3,9	11,3	43,7	1 cái · 100 g **292**
Bánh mince pie (nhân trái cây khô)	**377**	3,8	14,9	56,7	1 cái · 60 g **226**
Bánh mochi	**223**	4	0,6	45,5	1 cái · 50 g **112**
Bánh muffin việt quất	**375**	4,5	16,1	51,9	1 cái · 60 g **225**
Bánh nướng nhân mứt (toaster pastry) bánh nướng nhân mứt (kiểu Pop-Tart)	**388**	4,2	9,9	69,3	1 cái · 50 g **194**
Bánh panettone	**354**	6,4	10,7	56,5	1 lát · 80 g **283**
Bánh phồng tôm chiên	**570**	0,3	39	53	25 g **143**
Bánh pie táo	**237**	1,9	11	32,4	1 lát · 120 g **284**
Bánh pudding Giáng sinh	**285**	3	6,9	53,2	100 g **285**
Bánh quy bơ	**467**	6,1	18,8	68,1	1 cái · 5 g **23**
Bánh quy digestive	**463**	6,2	21,3	60,4	1 cái · 15 g **69**
Bánh quy đường	**496**	6,8	26,1	57	1 cái · 15 g **74**
Bánh quy gừng giòn (gingersnap)	**453**	4,9	15,4	72,1	1 cái · 7 g **32**
Bánh quy kẹp kem	**460**	6,7	18	67,9	1 cái · 11 g **51**
Bánh quy lưỡi liềm vani (Vanillekipferl)	**543**	8,5	33	51,4	1 cái · 8 g **43**
Bánh quy sao quế (Zimtsterne)	**505**	14,2	25,9	50,9	1 cái · 10 g **51**
Bánh quy sô cô la chip	**481**	5,4	22,6	64,3	1 cái · 10 g **48**
Bánh quy yến mạch	**450**	6,2	18,1	65,9	1 cái · 15 g **68**
Bánh sâm panh (savoiardi)	**385**	8	3,8	79,9	1 cái · 6 g **23**
Bánh shortbread	**489**	6,4	22,7	64,8	1 cái · 10 g **49**
Bánh stroopwafel (bánh quế kẹp caramel)	**405**	4,8	12,6	68,7	1 cái · 30 g **122**
Bánh strudel táo	**281**	2	14,1	36,4	120 g **337**
Bánh su kem	**348**	4,6	26,4	22,9	1 cái · 70 g **244**
Bánh tart bí đỏ	**201**	4	8,8	22,8	1 lát · 120 g **241**
Bánh tart chanh	**379**	5	20,9	42,7	1 lát · 100 g **379**
Bánh tart chanh meringue	**251**	2,9	8,5	40,9	1 lát · 110 g **276**
Bánh tart hạt pecan	**443**	5,5	29	41,8	1 lát · 110 g **488**
Bánh tart trứng	**307**	6,4	14,7	36,9	1 cái · 60 g **184**
Bánh tart trứng Bồ Đào Nha (pastel de nata)	**326**	5,5	16,4	38,9	1 cái · 60 g **196**
Bánh tortilla chiên giòn	**497**	6,6	22,3	62,7	40 g **199**
Bánh tres leches	**257**	7,1	10,1	34,9	1 lát · 120 g **308**
Bánh trôi tàu (tangyuan)	**280**	4,3	10,4	41,8	1 cái · 20 g **56**
Bánh trung thu	**348**	4,7	8,5	62,6	1 cái · 100 g **348**
Bánh xốp	**455**	4,9	16,4	71	30 g **137**
Barfi (kẹo sữa Ấn Độ)	**284**	5,4	11,4	40	1 cái · 20 g **57**
Bột ca cao	**228**	19,6	13,7	20,9	1 muỗng cà phê · 5 g **11**
Brigadeiro (kẹo sô cô la Brazil)	**364**	8,3	15,9	49	1 cái · 15 g **55**
Churros	**419**	6	22,2	46,3	1 cái · 25 g **105**
Crème brûlée	**272**	4,5	20,8	16,6	1 cái · 100 g **272**
Dulce de leche (sữa đặc nấu caramen)	**307**	6,5	5,5	58	1 muỗng canh · 20 g **61**
Đường	**387**	0	0	100	1 muỗng cà phê · 5 g **19**

THỰC PHẨM	KCAL	Đ	B	C	KHẨU PHẦN THƯỜNG DÙNG, KCAL
Flapjack (thanh yến mạch)	**434**	5,1	22,8	51,9	1 cái · 60 g **260**
Gajar halwa (cà rốt nấu sữa ngọt)	**354**	4,8	16,6	41,9	100 g **354**
Gelato	**249**	3,5	16,2	22,3	1 muỗng đong · 60 g **149**
Gulab jamun (viên sữa chiên ngâm siro)	**306**	7,2	12,8	41	1 cái · 30 g **92**
Halva	**469**	12,5	21,5	56	30 g **141**
Hạt dẻ ngào đường (marrons glacés)	**290**	1,7	1,2	66,3	1 cái · 20 g **58**
Jalebi (bánh xoắn ngâm siro) jalebi (bánh xoắn chiên ngâm siro Ấn Độ)	**382**	2,9	12,3	65,6	1 cái · 20 g **76**
Kem	**227**	3,2	15	19,3	100 g **227**
Kem kẹp bánh quy	**237**	4,3	8,6	37,1	1 cái · 70 g **166**
Kem phết sô cô la	**539**	5,4	29,7	57	1 muỗng canh · 20 g **108**
Kem que đá	**85**	0,1	0,2	20,8	1 cái · 60 g **51**
Kem sorbet và sherbet	**110**	0,8	0,1	26,6	1 muỗng đong · 60 g **66**
Kẹo cam thảo	**311**	5,2	0,5	70,6	30 g **93**
Kẹo candy corn	**342**	0	0,1	89,9	1 cái · 2 g **7**
Kẹo cao su	**228**	0,7	0,5	78,1	1 cái · 2 g **5**
Kẹo caramel	**382**	4,6	8,1	77	1 cái · 8 g **31**
Kẹo cứng	**394**	0	0,2	98	1 cái · 5 g **20**
Kẹo dẻo	**396**	0	0	98,8	30 g **119**
Kẹo lokum (kẹo dẻo Thổ Nhĩ Kỳ)	**295**	0,6	0	73,8	1 cái · 10 g **30**
Kẹo marshmallow	**318**	1,8	0,2	81,2	1 cái · 7 g **22**
Kẹo sô cô la bọc đường	**505**	5,5	24,3	65	30 g **152**
Kẹo turrón	**508**	7,9	25,2	62,5	1 cái · 15 g **76**
Kheer (gạo nấu sữa ngọt kiểu Ấn)	**113**	3,4	2,8	19,1	150 g **169**
Kransekake (bánh tháp vòng hạnh nhân)	**441**	10,6	22,5	49	50 g **220**
Lebkuchen (bánh gừng Đức)	**326**	7	1,3	68,7	1 cái · 40 g **130**
Lemon curd (kem chanh phết bánh)	**266**	0,6	4,9	55,4	1 muỗng canh · 20 g **53**
Makowiec (bánh cuộn hạt anh túc)	**390**	9	17,2	47,9	1 lát · 70 g **273**
Marzipan (kẹo hạnh nhân)	**407**	4	12,4	68,6	30 g **122**
Mật ong	**304**	0,3	0	82,2	1 muỗng cà phê · 8 g **24**
Mật rỉ đường (molasses)	**290**	0	0,1	74,7	1 muỗng canh · 20 g **58**
Mousse sô cô la	**150**	5,4	4,4	21,3	1 cái · 100 g **150**
Mứt trái cây	**278**	0,4	0,1	67,8	1 muỗng canh · 20 g **56**
Polvorones (bánh quy bơ xốp Tây Ban Nha)	**480**	6,5	25,7	55,3	1 cái · 30 g **144**
Pudding	**142**	2,1	4,6	23	100 g **142**
Pudding gạo	**108**	3,2	2,1	18,1	150 g **162**
Pudding hạt chia	**118**	2,8	5,4	10,2	200 g **236**
Risalamande (pudding gạo kem tươi hạnh nhân)	**132**	2,9	6,3	15,6	150 g **198**
Siro agave	**310**	0,1	0,5	76,2	1 muỗng canh · 21 g **65**
Siro cây phong	**260**	0	0,1	67	1 muỗng canh · 20 g **52**
Sô cô la đen	**598**	7,8	42,6	35	20 g **120**
Sô cô la sữa	**535**	7,7	29,7	56	25 g **134**
Sô cô la trắng	**539**	5,9	32,1	59	25 g **135**
Sốt custard kiểu Anh	**114**	4	4,2	15,3	120 g **137**
Sticky toffee pudding	**355**	4,8	12,2	57,3	120 g **426**
Stollen (bánh mì trái cây Giáng sinh)	**407**	5,9	18,6	53,5	1 lát · 60 g **244**

THỰC PHẨM	KCAL	Đ	B	C	KHẨU PHẦN THƯỜNG DÙNG, KCAL
Struffoli (viên bột chiên mật ong kiểu Napoli)	**383**	6,2	15,9	54,2	80 g **307**
Sữa chua đông lạnh	**127**	3	3,6	21,6	100 g **127**
Sữa đặc	**321**	7,9	8,7	54,4	1 muỗng canh · 20 g **64**
Táo bọc caramel	**134**	1,3	2,1	27,8	1 cái · 200 g **268**
Thạch gelatin	**60**	1,2	0	14,2	100 g **60**
Thanh cốm gạo marshmallow	**417**	3,4	9	80,5	1 cái · 25 g **104**
Thanh sô cô la	**523**	6,1	28,1	60,5	1 cái · 25 g **131**
Tiramisu	**353**	5,7	23,9	28,8	120 g **424**
Trifle (tráng miệng nhiều lớp)	**167**	2,7	7,9	20,4	150 g **251**
Xôi xoài	**146**	2	3,8	26,4	250 g **366**

Đồ uống

THỰC PHẨM	KCAL	Đ	B	C	KHẨU PHẦN THƯỜNG DÙNG, KCAL
Bia	**43**	0,5	0	3,5	1 ly · 500 g **215**
Bia pha nước chanh (shandy)	**38**	0,2	0	7,1	1 ly · 500 g **190**
Bột trà xanh matcha	**237**	29,6	5,3	1,5	1 muỗng cà phê · 2 g **5**
Ca cao nóng	**85**	3,2	3,2	11,6	1 ly · 250 g **213**
Cà phê	**2**	0,3	0	0	250 g **5**
Cà phê cappuccino	**37**	1,9	2	2,8	250 g **93**
Cà phê espresso	**9**	0,1	0,2	1,7	30 g **3**
Cà phê flat white	**38**	2,4	1,4	3,9	1 ly · 160 g **60**
Cà phê latte	**43**	2,8	1,6	4,3	1 ly · 300 g **129**
Cà phê mocha	**64**	2,6	1,5	10,2	1 ly · 300 g **192**
Cocktail Bloody Mary	**73**	0,7	0,2	3,4	1 ly · 200 g **146**
Cocktail daiquiri	**119**	0,1	0,1	15,5	1 ly · 150 g **179**
Cocktail margarita	**122**	0,1	0,1	16,1	1 ly · 150 g **183**
Cocktail martini	**201**	0,1	0	0,1	1 ly · 100 g **201**
Cocktail spritz	**77**	0,1	0	5,7	1 ly · 200 g **155**
Cocktail whiskey sour	**149**	0	0	13,2	1 ly · 120 g **179**
Eggnog (sữa trứng)	**88**	4,5	4,2	8,1	1 ly · 150 g **132**
Horchata (sữa gạo kiểu Mexico)	**88**	1,1	0,1	19,9	1 ly · 250 g **220**
Kombucha	**16**	0,1	0	4	1 ly · 250 g **40**
Lassi xoài	**83**	3,4	1,8	13,8	1 ly · 250 g **209**
Matcha latte	**61**	3,4	1,9	7,6	1 ly · 300 g **184**
Mimosa	**64**	0,4	0,2	6,3	1 ly · 150 g **96**
Mojito	**61**	0,1	0	2,3	1 ly · 250 g **153**
Nước cam	**45**	0,7	0,2	10,2	1 ly · 250 g **113**
Nước chanh (lemonade)	**46**	0	0	12,1	1 ly · 330 g **152**
Nước dừa	**15**	0,2	0,1	3,3	1 ly · 330 g **50**
Nước ép bưởi chùm	**43**	0,5	0,1	8,9	1 ly · 250 g **106**
Nước ép cà chua	**17**	0,8	0,3	3,1	1 ly · 250 g **43**
Nước ép cà rốt	**29**	0,4	0,1	6,5	1 ly · 250 g **73**
Nước ép dứa	**53**	0,4	0,1	12,1	1 ly · 250 g **132**
Nước ép lựu	**55**	0,1	0,3	13	1 ly · 200 g **110**
Nước ép mận khô	**77**	0,4	0	18,7	1 ly · 200 g **154**
Nước ép nam việt quất	**46**	0,4	0,1	12,1	1 ly · 200 g **92**
Nước ép nho	**60**	0,4	0,1	14,6	1 ly · 250 g **150**
Nước ép rau củ	**22**	0,7	0,1	4,7	1 ly · 250 g **54**
Nước ép táo	**46**	0,1	0,1	11,1	1 ly · 250 g **115**
Nước ngọt cola	**42**	0	0,3	10,4	1 ly · 250 g **105**
Nước tăng lực	**43**	0,5	0	10,2	250 g **108**
Nước tonic	**34**	0,1	0,1	8,3	1 ly · 200 g **68**
Nước uống thể thao	**26**	0	0	6,4	1 ly · 500 g **130**

THỰC PHẨM	KCAL	Đ	B	C	KHẨU PHẦN THƯỜNG DÙNG, KCAL
Piña colada	**151**	0,4	2,1	19,4	1 ly · 200 g **302**
Rượu gin	**265**	0	0	0	1 ly · 50 g **133**
Rượu mạnh	**231**	0	0	0	50 g **116**
Rượu mùi (liqueur)	**279**	0	0,1	33,2	1 ly · 50 g **140**
Rượu rum	**231**	0	0	0	1 ly · 50 g **116**
Rượu sake	**134**	0,5	0	5	1 ly · 100 g **134**
Rượu táo (cider)	**56**	0	0	5,9	1 ly · 330 g **185**
Rượu vang	**85**	0,1	0	2,6	1 ly · 150 g **128**
Rượu vang nóng	**155**	0,3	0,2	19,2	1 ly · 200 g **310**
Rượu vang nổ prosecco	**71**	0,2	0	1,5	1 ly · 125 g **89**
Rượu vang trắng	**82**	0,1	0	2,6	1 ly · 150 g **123**
Rượu vodka	**231**	0	0	0	1 ly · 50 g **116**
Rượu whisky	**250**	0	0	0,1	1 ly · 50 g **125**
Sangria	**85**	0	0	7,2	1 ly · 200 g **170**
Sinh tố giàu đạm	**118**	9,2	4	11,7	1 ly · 300 g **354**
Sinh tố trái cây	**66**	2,3	1,1	10,9	1 ly · 300 g **198**
Sữa có hương vị	**64**	2,8	1	10,8	1 ly · 250 g **160**
Sữa dê	**56**	3,4	2,8	4,3	1 ly · 250 g **140**
Sữa đậu nành	**37**	3,3	2,1	0,7	1 ly · 250 g **93**
Sữa gạo	**54**	0,2	1	10,8	1 ly · 250 g **134**
Sữa hạnh nhân	**38**	0,4	1	6,2	1 ly · 250 g **95**
Sữa lắc (milkshake)	**112**	3,9	3	17,8	300 g **336**
Sữa nghệ (golden milk)	**68**	3,2	1,9	9,8	1 ly · 250 g **170**
Sữa yến mạch	**43**	0,2	1,1	7,8	1 ly · 250 g **107**
Trà	**1**	0	0	0,2	250 g **3**
Trà lạnh có đường	**45**	0	0,2	10,8	1 ly · 500 g **225**
Trà sữa trân châu	**55**	0,4	1,4	10,3	1 ly · 450 g **248**
Trà xanh	**1**	0,2	0	0	250 g **3**

Món ăn

THỰC PHẨM	KCAL	Đ	B	C	KHẨU PHẦN THƯỜNG DÙNG, KCAL
Adobo kiểu Philippines	**181**	17,7	7,9	8,7	350 g **634**
Aloo gobi (khoai tây xào súp lơ)	**60**	2,6	2	6,2	250 g **150**
Arancini (cơm viên chiên kiểu Ý) arancini (cơm viên nhồi chiên)	**253**	7,4	14,6	22,3	1 cái · 150 g **379**
Baba ganoush (cà tím nướng nghiền)	**183**	4,8	15	4,3	1 muỗng canh · 20 g **37**
Bánh bao (bao bun)	**273**	11,2	7,6	38,6	1 cái · 90 g **246**
Bánh khoai tây áp chảo	**196**	4,5	10,8	18,4	1 cái · 60 g **118**
Bánh khoai tây chiên (hash brown)	**190**	1,9	12,3	17	1 cái · 60 g **114**
Bánh mì kẹp Cuba (cubano)	**228**	15,9	10,7	15,5	1 cái · 250 g **570**
Bánh mì kẹp thịt lợn xé	**243**	15	8,8	24,1	1 cái · 220 g **535**
Bánh mì kẹp tôm hùm	**234**	12,2	12,4	17,7	1 cái · 180 g **421**
Bánh mì nướng với đậu sốt cà chua	**168**	5,7	1,7	31,1	250 g **419**
Bánh mì thịt	**233**	11,1	9,8	23,6	1 cái · 210 g **490**
Bánh mì tôm chiên vừng	**382**	12,9	29,8	15,4	1 cái · 20 g **76**
Bánh nướng nhân bò và cật	**243**	17	13,1	13,9	250 g **608**
Bánh nướng nhân gà (pot pie) bánh nướng nhân gà sốt kem (chicken pot pie)	**255**	9,2	13,5	21,9	250 g **638**
Bánh nướng nhân gà và nấm	**202**	13,6	10,4	13,2	250 g **505**

THỰC PHẨM	KCAL	Đ	B	C	KHẨU PHẦN THƯỜNG DÙNG, KCAL
Bánh nướng nhân thịt lợn (pork pie)	**370**	9,9	26	23,4	1 cái · 140 g **518**
Bánh pancake	**220**	6	9	28,4	1 cái · 45 g **99**
Bánh pancake giàu đạm	**237**	14,5	7,5	24,6	1 cái · 45 g **106**
Bánh phô mai (cheesecake)	**321**	5,5	22,5	25	120 g **385**
Bánh sandwich BLT	**231**	10,9	7,5	28	1 cái · 180 g **416**
Bánh sandwich bơ lạc và mứt	**361**	11,4	16,6	42,4	1 cái · 100 g **361**
Bánh sandwich phô mai nướng	**343**	11	20,8	26,9	1 cái · 130 g **446**
Bánh sandwich Reuben	**282**	10	19,4	14,2	1 cái · 250 g **705**
Bánh takoyaki (bạch tuộc viên)	**157**	7	7,1	15,6	1 cái · 25 g **39**
Bánh waffle	**290**	7,9	14	30,5	100 g **290**
Bánh xèo Nhật (okonomiyaki)	**165**	5,2	9,6	13,3	1 cái · 250 g **411**
Barszcz với uszka	**42**	1,4	0,7	6,8	350 g **147**
Bắp cải cuộn thịt	**105**	6,5	5,5	6,7	1 cái · 150 g **158**
Bibimbap (cơm trộn Hàn Quốc)	**76**	5,5	2,4	7	400 g **304**
Biscuits and gravy	**224**	6,2	14,7	16,2	250 g **560**
Bít tết tẩm bột chiên kiểu Mỹ bít tết bò tẩm bột chiên kiểu Mỹ	**306**	19,9	21,1	7,6	180 g **551**
Bò hầm nguyên tảng (pot roast)	**251**	28,4	15,3	0	150 g **377**
Bò hầm rượu vang (bourguignon)	**85**	8,9	3,3	4,2	300 g **254**
Bò Stroganoff	**150**	10,1	9,3	5,5	250 g **375**
Bò Wellington	**356**	16,3	25,5	14,8	250 g **890**
Bò xào súp lơ xanh	**160**	10,4	10,6	3,8	250 g **400**
Borscht (súp củ dền)	**49**	2,4	2,1	4,5	300 g **147**
Bruschetta (bánh mì nướng phủ cà chua)	**171**	4,3	7,6	19,8	1 cái · 40 g **68**
Burger	**260**	13	12	24,3	1 cái · 220 g **572**
Burrito	**219**	11,1	8,5	21,4	1 cái · 250 g **548**
Burrito bowl	**155**	12,5	5	14	350 g **543**
Bữa sáng kiểu Anh	**160**	8,9	9,4	9,9	330 g **529**
Cà ri	**107**	6,5	6,5	5,1	250 g **268**
Cà ri đậu gà (chana masala)	**109**	5,9	3,5	13,2	250 g **273**
Cà ri Nhật	**140**	2,5	4	22,2	350 g **490**
Cà ri Thái	**119**	8,8	8,7	1,4	300 g **357**
Cà tím parmigiana	**155**	7	10,5	7,1	250 g **388**
Calzone (pizza gập)	**343**	14,8	17,7	29,9	1 cái · 250 g **858**
Cánh gà sốt cay Buffalo	**267**	17	20	5	150 g **401**
Carnitas	**271**	24,6	18,3	0	120 g **325**
Carpaccio bò (bò sống thái mỏng)	**271**	15,2	23	0,6	100 g **271**
Ceviche (cá sống trộn chanh)	**63**	10,5	0,8	3,1	150 g **95**
Chả cua kiểu Mỹ (crab cake) chả cua chiên kiểu Mỹ (crab cake)	**155**	20,2	7,5	0,5	1 cái · 60 g **93**
Chả giò (nem rán) chả giò nhân thịt (nem rán)	**242**	6,5	16,4	17	1 cái · 50 g **121**
Cháo thịt	**58**	4,3	1,3	6,9	300 g **174**
Cheeseburger	**296**	17,9	16,1	18,1	1 cái · 210 g **622**
Chilaquiles (tortilla chiên sốt salsa)	**195**	10,6	10,7	12,8	250 g **488**
Chiles rellenos (ớt nhồi phô mai)	**228**	7,8	17,2	9,7	1 cái · 150 g **342**
Chili con carne	**118**	9,8	4,3	7,3	300 g **354**
Club sandwich	**222**	15,1	7,5	22,1	1 cái · 250 g **555**
Corn dog (xúc xích bọc bột ngô chiên)	**250**	8,6	12	26	1 cái · 100 g **250**
Cơm biryani gà	**104**	7,2	2,4	12,4	300 g **312**
Cơm biryani thịt cừu	**195**	7,1	9,2	19,1	350 g **683**
Cơm bò kiểu Nhật (gyudon)	**145**	3	3,3	24,7	370 g **536**
Cơm chiên	**165**	4	5,5	23,9	250 g **413**
Cơm chiên kim chi	**171**	4,8	8,1	19	330 g **565**
Cơm đậu đen	**182**	5,8	7,1	18,8	250 g **455**
Cơm đỏ kiểu Mexico	**149**	2,4	4,3	24,1	200 g **297**
Cơm gà Hải Nam	**132**	11,1	2,5	14,7	390 g **516**
Cơm jollof	**147**	2,2	6,3	19,6	300 g **441**
Croque-monsieur (bánh kẹp giăm bông, phô mai)	**273**	11,3	12,9	26,8	1 cái · 150 g **410**
Cừu hầm kiểu Ireland (Irish stew)	**117**	8,2	6,4	5	300 g **351**
Dal (đậu lăng hầm Ấn Độ)	**145**	8,6	4,3	11,7	250 g **363**
Dolma (lá nho cuộn nhân)	**228**	8,2	17	8,2	1 cái · 30 g **68**
Đậu cô ve đút lò kiểu Mỹ	**56**	2	2,2	5,2	150 g **84**
Đậu nghiền kiểu Mexico (refried beans) đậu nghiền chiên kiểu Mexico (refried beans)	**90**	5	2	9,8	150 g **135**
Đậu phụ Tứ Xuyên (mapo tofu)	**104**	7,8	6,8	1,9	250 g **260**
Egg roll (chả giò kiểu Mỹ)	**272**	7,6	14,7	25	1 cái · 80 g **218**
Elote (ngô nướng kiểu Mexico)	**183**	4,3	12,5	14,8	1 cái · 150 g **275**
Enchilada gà	**178**	10	9	12,3	250 g **445**
Fajita gà	**206**	11,3	9,8	16,5	250 g **515**
Falafel (viên đậu gà chiên)	**333**	13,3	17,8	31,8	1 cái · 17 g **57**
Fish and chips (cá chiên giòn, khoai tây chiên)	**224**	8,8	10,9	22	350 g **785**
Frittata (trứng chiên kiểu Ý) frittata (trứng chiên rau kiểu Ý)	**160**	9,4	12,3	2,5	200 g **320**
Gà balti	**105**	10,5	5	4,5	300 g **315**
Gà chiên giòn đùi tỏi gà chiên giòn	**241**	19,1	15,1	5,8	1 cái · 100 g **241**
Gà chiên Hàn Quốc gà chiên sốt cay Hàn Quốc (yangnyeom)	**279**	13,7	16,3	19,1	200 g **558**
Gà chiên sốt vừng	**293**	14,3	14,3	26,2	250 g **733**
Gà cordon bleu (cuộn giăm bông phô mai chiên xù)	**210**	22,6	9,2	8,7	1 cái · 200 g **420**
Gà Cung Bảo	**129**	9,8	7	5,4	250 g **323**
Gà General Tso (gà chiên sốt cay ngọt)	**295**	12,9	16,4	23,1	250 g **738**
Gà hầm rượu vang (coq au vin)	**133**	13	7	4	300 g **399**
Gà jerk kiểu Jamaica gà nướng jerk kiểu Jamaica	**235**	20	15,5	2,5	200 g **471**
Gà Kiev (ức gà cuộn bơ tỏi chiên xù)	**280**	21,3	19,2	5,3	1 cái · 180 g **504**
Gà korma	**127**	14,6	5,1	4,3	300 g **381**
Gà nugget (gà viên chiên)	**307**	15,9	20,4	14	1 cái · 17 g **52**

THỰC PHẨM	KCAL	Đ	B	C	KHẨU PHẦN THƯỜNG DÙNG, KCAL
Gà nướng sốt peri-peri	**247**	21,1	17,3	0,7	250 g **618**
Gà parmigiana (chiên xù phủ phô mai)	**174**	16,3	8,3	7,5	250 g **435**
Gà que tẩm bột chiên	**271**	19,2	13,9	16,1	1 cái · 30 g **81**
Gà satay gà xiên nướng satay (sốt lạc)	**191**	21,7	10,3	2,8	1 cái · 30 g **57**
Gà sốt bơ kiểu Ấn	**208**	13,3	15,4	4	300 g **624**
Gà sốt cam	**262**	14,5	12,7	21,7	250 g **655**
Gà sốt chanh	**150**	16,9	6,2	6,6	250 g **375**
Gà sốt chua ngọt	**250**	10,1	12,7	22,9	250 g **625**
Gà sốt mayonnaise cà ri (coronation chicken)	**362**	16,6	31,4	3,3	100 g **362**
Gà sốt mole	**137**	19	5,6	2,9	250 g **343**
Gà sốt teriyaki	**163**	25,7	6	1,6	250 g **408**
Gà tandoori	**214**	27,4	10,8	1,9	200 g **428**
Gà tikka masala	**156**	12,4	9,8	4,6	300 g **468**
Gà vindaloo	**192**	18,5	12,5	2,5	300 g **576**
Gà xào hạt điều	**160**	18,4	7	4,5	300 g **480**
Gà xào lá húng quế Thái (pad krapow)	**177**	19,8	8,3	4,4	170 g **301**
Gazpacho (súp cà chua lạnh)	**26**	0,8	0,6	3,5	300 g **78**
Gnocchi	**135**	2,4	6,3	16,2	200 g **270**
Gỏi cuốn	**112**	5,7	2,6	15,3	1 cái · 70 g **78**
Gỏi đu đủ Thái (som tam)	**68**	2,4	2,2	10	200 g **136**
Goulash (bò hầm Hungary)	**145**	13	9	2,2	250 g **363**
Grits (cháo ngô kiểu Mỹ)	**71**	1,2	1,8	11,5	250 g **178**
Gumbo	**89**	8,2	3,4	5,7	350 g **312**
Gyro	**184**	11,2	6,8	17,8	1 cái · 250 g **460**
Haggis (dồi cừu Scotland)	**310**	10,7	21,7	17,4	150 g **465**
Hành tây chiên giòn	**352**	4,2	19,8	37,3	100 g **352**
Hoành thánh nước	**33**	2,4	1,3	2,6	300 g **99**
Hot dog	**260**	10	15	22	1 cái · 150 g **390**
Huevos rancheros (trứng kiểu Mexico)	**121**	6,7	6,7	7,2	300 g **363**
Hush puppies (viên bột ngô chiên)	**296**	6,2	13,3	37,3	1 cái · 20 g **59**
Jambalaya	**161**	13,8	8	8	300 g **483**
Katsu sando (sandwich thịt lợn chiên xù)	**313**	13,4	16,8	27,5	1 cái · 200 g **626**
Khoai lang chiên	**192**	2,3	9,4	31,4	150 g **288**
Khoai lang đút lò phủ marshmallow	**210**	2,2	9,3	28,4	150 g **315**
Khoai tây đút lò sốt kem	**109**	3,4	4,2	14,5	200 g **218**
Khoai tây kiểu Bombay	**118**	1,8	6,7	12,6	200 g **236**
Kimbap (cơm cuộn Hàn Quốc)	**144**	4,6	3,7	21,7	1 lát · 21 g **30**
Kotleta (chả thịt băm)	**240**	15	17	8,5	1 cái · 90 g **216**
Laksa (mì nước cốt dừa cay)	**108**	5,1	6,8	6,9	550 g **594**
Lasagna	**139**	7,5	5	14,6	300 g **417**
Lẩu phô mai (fondue)	**231**	16,2	17,2	2,6	150 g **347**
Malai kofta (viên paneer sốt kem)	**232**	6,2	17,6	12,2	250 g **579**
Manicotti (ống mì nhồi phô mai)	**160**	8,8	7,3	14,3	300 g **480**
Mì cannelloni	**191**	9,8	10,1	14,3	300 g **573**
Mì dan dan (mì cay Tứ Xuyên)	**211**	8,3	12	15,9	300 g **634**

THỰC PHẨM	KCAL	Đ	B	C	KHẨU PHẦN THƯỜNG DÙNG, KCAL
Mì fettuccine Alfredo	**162**	4,5	6,1	21,4	300 g **485**
Mì ramen	**127**	7,1	4,6	13,1	450 g **572**
Mì xào gà (chow mein) mì xào gà kiểu quán Hoa (chow mein)	**147**	8,5	7,2	12,1	350 g **515**
Mì xào mềm (lo mein)	**121**	4,8	2,4	18,9	300 g **363**
Mì Ý carbonara	**164**	6,1	7,9	15,8	300 g **492**
Mì Ý đút lò	**179**	7,1	9,2	16,4	250 g **448**
Mì Ý sốt bò bằm (bolognese)	**125**	5,9	2,6	17,6	300 g **375**
Minestrone (súp rau củ Ý)	**40**	1,7	0,5	5,8	300 g **120**
Món mì Ý	**106**	3,7	1,2	18,1	300 g **318**
Moussaka	**147**	5,8	10,8	5,2	300 g **441**
Muffin trứng rau củ (trứng nướng khuôn)	**136**	10,6	9,3	1,8	1 cái · 60 g **82**
Nachos	**265**	7,6	15,8	22,1	150 g **398**
Nasi goreng (cơm chiên Indonesia)	**158**	7,1	6,3	17,1	380 g **601**
Nấm nhồi nướng	**288**	10,7	15	24,7	1 cái · 30 g **86**
Nui phô mai (mac and cheese)	**223**	8,7	10,5	21,9	250 g **558**
Nui vỏ sò nhồi phô mai	**158**	8,5	6,5	15,6	300 g **474**
Nước dùng trong	**6**	0,9	0,2	0,2	300 g **18**
Ớt chuông nhồi thịt	**95**	5,5	4,5	7,3	1 cái · 200 g **190**
Pad see ew phở xào nước tương kiểu Thái (pad see ew)	**135**	6,4	5,2	14	350 g **474**
Pad Thái	**154**	8,1	7,5	13,2	300 g **462**
Paella (cơm chảo Tây Ban Nha)	**148**	7,9	4,9	17,1	300 g **444**
Pakora (rau củ chiên bột kiểu Ấn) pakora (rau củ tẩm bột chiên Ấn Độ)	**125**	4,9	4,8	13	100 g **125**
Palak paneer	**101**	5,4	7	3,4	250 g **253**
Pasta e fagioli (súp mì Ý nấu đậu)	**91**	3,7	3,4	9	350 g **317**
Patatas bravas (khoai tây chiên sốt cay)	**199**	2,3	14,2	14,2	200 g **397**
Pav bhaji	**124**	2,5	6,4	13	300 g **372**
Phô mai paneer sốt bơ masala	**250**	10,7	20,9	5	250 g **624**
Phô mai que (mozzarella chiên xù)	**325**	14,8	18,3	23,1	1 cái · 20 g **65**
Phở	**77**	5,8	3,3	5,2	450 g **347**
Pierogi (bánh xếp Đông Âu)	**148**	4,4	2,8	25,1	200 g **296**
Pizza	**250**	11	9,5	28,7	1 lát · 110 g **275**
Pizza pepperoni	**282**	11,7	11,9	29,7	1 lát · 110 g **310**
Plov (cơm thịt Trung Á)	**160**	7	6	19,3	300 g **480**
Poha (gạo dẹt xào gia vị)	**168**	3,4	7,2	21,3	250 g **421**
Poke bowl	**172**	7,5	7,8	16,4	350 g **602**
Poutine (khoai tây chiên, phô mai và nước sốt)	**213**	7,7	12	18,1	350 g **745**
Pozole (súp hạt ngô Mexico)	**43**	3,4	1,2	3,7	350 g **151**
Quesadilla	**287**	14,4	13	25,4	200 g **574**
Ragu bò	**107**	8,8	5,1	5	300 g **321**
Rajma (cà ri đậu thận đỏ)	**106**	4,7	5,6	9,3	250 g **265**
Ratatouille (rau củ hầm kiểu Pháp)	**53**	1,2	3,1	5	250 g **133**
Ravioli nhân phô mai	**173**	7,4	6,3	21	200 g **346**

THỰC PHẨM	KCAL	Đ	B	C	KHẨU PHẦN THƯỜNG DÙNG, KCAL
Ropa vieja (bò xé hầm kiểu Cuba)	**157**	17,7	8,1	1,6	250 g **393**
Rösti (bánh khoai tây áp chảo Thụy Sĩ)	**182**	2,4	8,3	22,5	150 g **273**
Saag aloo (rau bina nấu khoai tây)	**110**	2,2	8,2	7	200 g **220**
Salad bắp cải (coleslaw)	**117**	0,9	8	8,6	150 g **176**
Salad cá ngừ	**194**	10,1	15,8	2,5	150 g **291**
Salad cá trích áo lông (shuba)	**190**	6	15	5,8	150 g **285**
Salad Caesar	**150**	9	10	4,2	250 g **375**
Salad Caprese	**205**	10,5	17,1	2,3	200 g **410**
Salad Cobb	**93**	11,3	4,3	1,4	250 g **233**
Salad diêm mạch (quinoa)	**139**	4	7,8	11,6	250 g **347**
Salad fattoush	**91**	1,6	6	7,4	200 g **181**
Salad gà sốt mayonnaise	**219**	6,5	20,6	1,6	100 g **219**
Salad Hy Lạp	**110**	3,5	9	3	200 g **220**
Salad khoai tây	**168**	1,5	11,1	14,3	150 g **252**
Salad khoai tây kiểu Đức	**108**	2,9	3,2	15,3	200 g **216**
Salad mì Ý	**211**	7,7	10,6	19,6	200 g **422**
Salad Niçoise	**123**	7,3	8,5	3,7	300 g **370**
Salad Olivier (salad Nga)	**198**	5,5	16,7	5,1	150 g **297**
Salad taco	**179**	7,5	9,3	13,6	300 g **537**
Salad trứng	**257**	10,3	23,1	1	100 g **257**
Samosa	**310**	5,1	17,5	31,4	1 cái · 80 g **248**
Sandwich cá ngừ phô mai nướng	**296**	11,7	17	23,1	1 cái · 180 g **533**
Schnitzel	**271**	22,9	14,1	12,6	1 cái · 150 g **407**
Shakshuka (trứng sốt cà chua)	**117**	5,5	9,5	1,6	250 g **291**
Shawarma	**215**	10	11	18	350 g **753**
Shepherd's pie	**123**	7,6	6,3	7,2	300 g **369**
Sloppy joe	**185**	11,3	6,4	18,9	1 cái · 200 g **370**
Souvlaki (xiên thịt lợn nướng)	**124**	13,9	5,2	4,3	1 cái · 100 g **124**
Sủi cảo hấp	**113**	6,9	4,6	9,9	1 cái · 25 g **28**
Súp bí đỏ	**72**	1,1	4,7	5,4	300 g **216**
Súp cà chua	**70**	1,2	4,7	5,4	300 g **210**
Súp chua cay kiểu Hoa	**39**	2,6	1,2	3,9	300 g **117**
Súp đậu	**67**	3,8	0,8	7,6	350 g **235**
Súp đậu Hà Lan với thịt hun khói	**80**	5,6	2,4	5,8	350 g **280**
Súp đậu lăng	**60**	3,8	0,7	6,5	300 g **180**
Súp gà nấu mì	**53**	3,8	1,4	5,5	300 g **159**
Súp hành tây kiểu Pháp	**108**	5,5	4,5	10,7	300 g **324**
Súp kem nấm	**74**	2,1	4,8	4,5	300 g **222**
Súp kem nghêu (clam chowder)	**93**	3,1	4,8	8,3	300 g **279**
Súp khoai tây	**90**	1,5	4,7	9,3	350 g **315**
Súp miso	**24**	2,2	0,8	1,7	250 g **60**
Súp rau củ	**27**	0,8	0,5	4,1	350 g **95**
Súp trứng kiểu Hoa	**27**	1,2	0,6	3,9	300 g **81**
Súp viên bánh matzo	**73**	3,1	2	9,8	350 g **256**
Sushi	**150**	6	3	24	1 cái · 30 g **45**
Sushi cuộn California	**94**	2,9	0,7	17,4	1 cái · 30 g **28**
Sườn nướng BBQ sườn lợn nướng BBQ	**254**	16,2	15,1	11,8	250 g **635**
Tabbouleh	**127**	1,6	9,7	7,8	150 g **191**
Taco	**246**	15,3	13,6	13,4	1 cái · 100 g **246**
Tamale (bánh ngô hấp) tamale (bánh ngô hấp Mexico)	**174**	7,4	9	13,4	1 cái · 130 g **226**
Taquitos gà (tortilla cuộn chiên)	**269**	12,5	10,4	28,3	1 cái · 40 g **108**
Thịt cừu rogan josh	**149**	14,4	9,1	3,7	300 g **447**
Thịt lợn sốt chua ngọt	**260**	8,9	13,6	24,5	250 g **650**
Thịt viên	**190**	11	12	8,4	200 g **380**
Thịt xay nướng lò (meatloaf)	**199**	17,5	10,7	6,8	1 lát · 100 g **199**
Thịt xiên nướng (shish kebab)	**230**	20	16	0,2	200 g **460**
Tokbokki	**131**	4,1	4	18,8	250 g **328**
Tom kha gai (súp gà nước cốt dừa Thái)	**87**	4,6	7	2,4	350 g **304**
Tom yum (súp chua cay Thái)	**22**	3,1	0,3	1,9	350 g **78**
Tortellini nhân phô mai	**236**	10,4	5,6	34,6	200 g **472**
Tostada (bánh tortilla giòn phủ nhân)	**157**	6,2	6,8	15,6	1 cái · 120 g **188**
Tôm tempura	**194**	20	10,3	6,5	1 cái · 30 g **58**
Tôm xào bơ tỏi (scampi)	**192**	15,4	13	2,1	200 g **384**
Trứng Benedict	**288**	13,8	22,1	7,9	1 cái · 125 g **360**
Trứng nhồi kiểu Mỹ (deviled eggs)	**198**	11,5	15,9	1,1	1 cái · 30 g **59**
Trứng phù dung	**137**	12,8	7,4	4,5	200 g **274**
Trứng Scotch (trứng bọc thịt xay chiên)	**241**	12	16	11,9	1 cái · 110 g **265**
Trứng tráng	**154**	10,6	11,7	1,6	150 g **231**
Trứng tráng khoai tây kiểu Tây Ban Nha	**165**	5,6	9,9	11,7	1 lát · 120 g **198**
Tteokguk (canh bánh gạo Hàn Quốc)	**99**	4,3	1,2	16,1	450 g **446**
Upma (bột semolina nấu mặn)	**87**	2	2,6	12,5	250 g **218**
Vịt quay Bắc Kinh	**154**	5,3	11,8	6,2	200 g **308**
Wrap (bánh tortilla cuộn)	**232**	12,8	9,4	21,8	1 cái · 250 g **580**
Xíu mại hấp (shumai)	**191**	9,1	9,2	15,9	1 cái · 20 g **38**
Xúc xích cuộn thịt xông khói (pigs in blankets)	**381**	22,8	31,3	1,4	1 cái · 25 g **95**
Xúc xích nướng bột (toad in the hole)	**285**	12	17,9	18,5	250 g **713**
Yakisoba (mì xào Nhật)	**161**	4,5	7,9	16,6	300 g **482**
Yakitori (gà xiên nướng Nhật) gà xiên nướng yakitori	**172**	26	3,3	9,3	1 cái · 30 g **52**
Yến mạch ngâm qua đêm	**160**	6,8	3,8	21,6	250 g **399**

Đồ ăn vặt, gia vị và khác

THỰC PHẨM	KCAL	Đ	B	C	KHẨU PHẦN THƯỜNG DÙNG, KCAL
Bánh pretzel giòn	**384**	10	2,9	77	30 g **115**
Bỏng ngô (bắp rang)	**387**	12,9	4,5	63,3	30 g **116**
Bột cà ri	**301**	14,5	14	2,6	1 muỗng cà phê · 2 g **6**
Bột garam masala	**379**	15,6	15,1	45,2	1 muỗng cà phê · 2 g **8**
Bột gừng	**335**	9	4,2	58,3	1 muỗng cà phê · 2 g **7**
Bột nghệ	**312**	9,7	3,3	44,4	1 muỗng cà phê · 3 g **9**
Bột ớt paprika	**282**	14,1	12,9	19,1	1 muỗng cà phê · 2 g **6**
Bột quế	**247**	4	1,2	27,5	1 muỗng cà phê · 3 g **7**
Bột tỏi	**344**	16,7	0,8	62,8	1 muỗng cà phê · 3 g **10**

THỰC PHẨM	KCAL	Đ	B	C	KHẨU PHẦN THƯỜNG DÙNG, KCAL
Burger thuần chay	**197**	18	11,1	4,1	1 cái · 110 g **217**
Chiết xuất men phết bánh	**180**	40,7	0,4	3,3	1 muỗng cà phê · 5 g **9**
Dầu hào	**51**	1,4	0,3	10,6	1 muỗng canh · 18 g **9**
Đạm nấm mycoprotein	**92**	13,4	2,3	1,6	100 g **92**
Đậu phụ (đậu hũ)	**144**	17,3	8,7	0,5	100 g **144**
Guacamole	**155**	1,9	14,2	1,9	1 muỗng canh · 15 g **23**
Hạt cumin (thì là Ai Cập)	**427**	17,8	22,3	33,7	1 muỗng cà phê · 2 g **9**
Lá oregano khô	**265**	9	4,3	26,4	1 muỗng cà phê · 1 g **3**
Men dinh dưỡng	**334**	40,4	4,5	21,8	1 muỗng canh · 5 g **17**
Mì căn (seitan)	**134**	20,6	2,5	6,7	100 g **134**
Mù tạt wasabi	**292**	2,2	10,9	40	1 muỗng cà phê · 5 g **15**
Muối	**0**	0	0	0	1 muỗng cà phê · 6 g **0**
Nhục đậu khấu	**507**	5,3	36,3	28,5	1 muỗng cà phê · 2 g **10**
Nhụy hoa nghệ tây (saffron)	**352**	11,4	5,8	61,5	1 g **4**
Nước cốt chanh vàng	**22**	0,3	0,2	6,6	1 muỗng canh · 15 g **3**
Nước cốt dừa	**197**	2	21,3	2,8	100 g **197**
Nước mắm	**35**	5,1	0	3,6	1 muỗng canh · 18 g **6**
Ớt bột cayenne	**376**	12	17,3	29,4	1 muỗng cà phê · 2 g **8**
Pico de gallo (salsa cà chua tươi)	**17**	0,7	0,1	2,6	1 muỗng canh · 15 g **3**
Snack khoai tây	**532**	6,4	34	50,7	30 g **160**
Snack rong biển	**301**	40	3,5	13,5	1 gói · 5 g **15**
Sốt Alfredo	**150**	2,1	15	1,8	1 muỗng canh · 16 g **24**
Sốt nam việt quất	**159**	0,9	0,1	39,3	1 muỗng canh · 20 g **32**
Sốt teriyaki	**89**	5,9	0	15,5	1 muỗng canh · 18 g **16**
Tảo xoắn spirulina khô	**290**	57,5	7,7	20,3	1 muỗng cà phê · 3 g **9**
Tempeh	**192**	20,3	10,8	7,6	100 g **192**
Thanh ngũ cốc	**471**	10,1	19,8	59,1	1 cái · 25 g **118**
Thanh protein	**412**	30,3	15,2	31,1	1 cái · 50 g **206**
Thịt đậu nành (TVP)	**150**	18,6	2,9	7	100 g **150**
Thịt xay thực vật	**167**	14,8	8,4	5	100 g **167**
Tiêu đen	**251**	10,4	3,3	38,6	1 muỗng cà phê · 2 g **5**
Tinh chất vani	**240**	0,1	0	2,4	1 muỗng cà phê · 4 g **10**
Tương đen (hoisin)	**220**	3,3	3,4	41,3	1 muỗng canh · 16 g **35**
Tương miso	**198**	12,8	6	20	1 muỗng canh · 17 g **34**
Tương ớt sriracha	**93**	1,9	0,9	17	1 muỗng cà phê · 6 g **6**
Tzatziki (sốt sữa chua dưa chuột)	**91**	5,2	6	3,9	1 muỗng canh · 15 g **14**
Xúc xích thuần chay	**229**	13,4	16,3	5,7	1 cái · 50 g **115**

Về bảng này

Mỗi dòng là thực phẩm chính trên trang của nó ở 17 Fit, sống hoặc đã nấu đúng như tên ghi. Carb không gồm chất xơ. Giá trị là mức trung bình: sản phẩm của từng hãng có thể khác, nên hãy xem nhãn.

Nguồn: USDA FoodData Central: SR Legacy 2018-04 + FNDDS 2024-10 (CC0); ANSES CIQUAL 2020 (Licence Ouverte / Etalab); Fineli Release 20, THL Finland (CC-BY 4.0); McCance and Widdowson's CoFID 2021, Public Health England (Open Government Licence v3.0); Swiss Food Composition Database V 7.1, FSVO; Standard Tables of Food Composition in Japan 2020 (8th ed.), MEXT; Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) 4.0, Max Rubner-Institut (CC BY 4.0); Livsmedelsdatabasen, Swedish Food Agency (CC BY 4.0); Danish Food Composition Database (Frida) 6.1, DTU Food (CC BY 4.0)

Bản trực tuyến, kèm trang đầy đủ của từng thực phẩm: https://17-fit.app/vi/calo/bang-calo-pdf